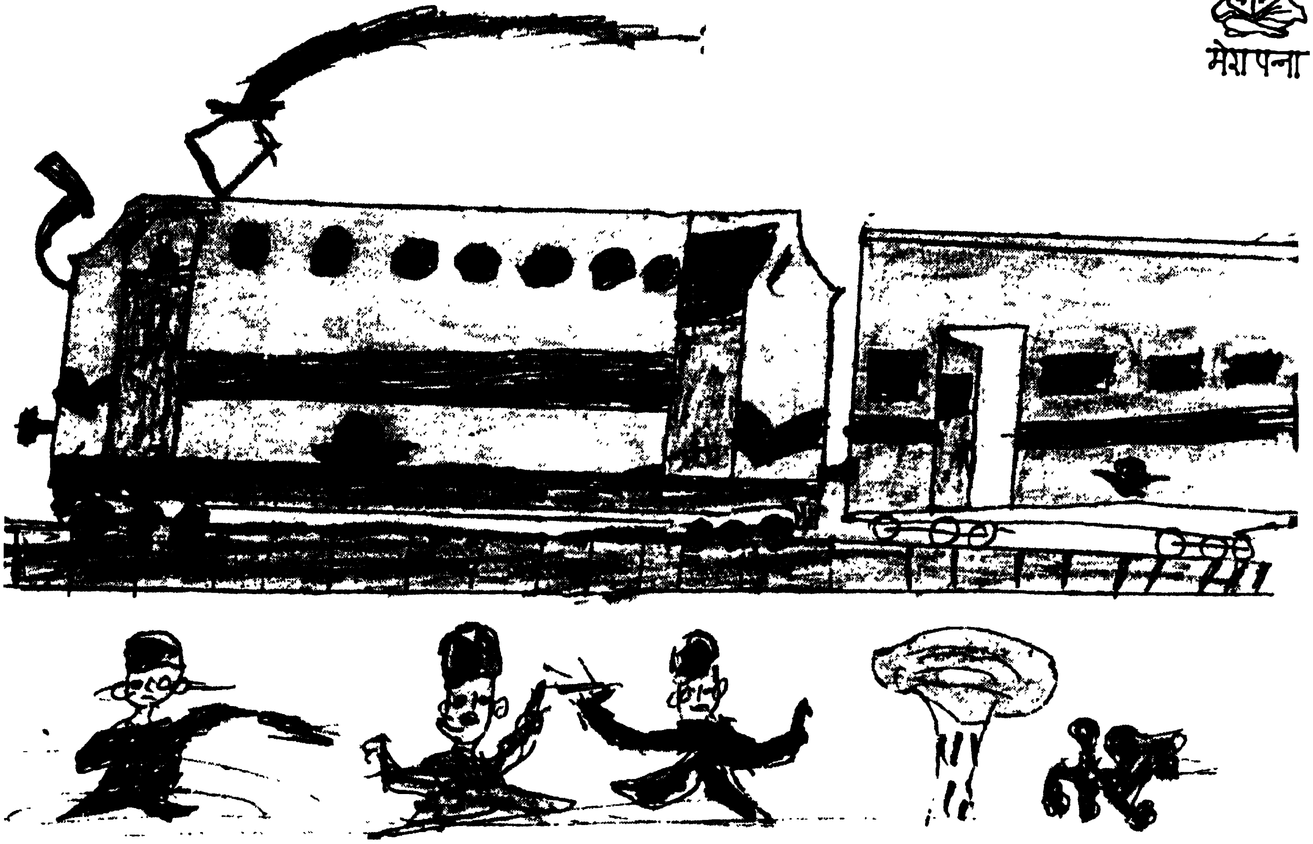
शोर प्रदूषण

यह संकट हमारे शहर में ही नहीं बल्कि हर शहर में होता है। कोई उत्सव आते ही उसकी तैयारियाँ प्रारंभ हो जाती हैं जैसे की अभी कुछ दिन पहले गणेशोत्सव हर जगह हर्षोउल्लास के साथ मनाया जा रहा था। किंतु यह माह त्रैमासिक परीक्षाओं का भी होता है इसलिए कई विद्यार्थियों को परेशानी उठानी पड़ती है। विद्यार्थियों के साथ-साथ कई पीड़ितों को भी यह परेशानी उठानी पड़ती है।

उत्सवों के आते ही हर जगह खंबों पर माइक, स्पीकर आदि इतने तेज चलाकर कुछ लोगों का सोचना होता है कि वह इनको चलाकर भक्ति कर रहे है या वातावरण को भक्तिमय बना रहे हैं। लेकिन उन लोगों का सोचना गलत रहता है। हम इन सब चीज़ों को बगैर करे भी भक्ति कर सकते हैं। यह सब करके किसी को बताने की आवश्यता नहीं होती है। इस माह में हर विद्यार्थी की कभी न कभी परीक्षा होती है। और इस ध्वनि प्रदूषण के कारण कई समस्याएँ उत्पन्न होती हैं जैसे कि शोर गुल होना हल्ला मचना। जिस कारण कुछ पढ़ा या याद नहीं किया जा सकता। क्या इन समस्याओं का कोई निराकरण नहीं है? निराकरण तो हो सकता है। किंतु होता नहीं है। क्यों नहीं होता है पता नहीं। इस समय में सबसे अच्छे अंक लाए परंतु इस परेशानी से कैसे निपटे? क्या इस समस्या के लिए कोई नियम नही है? और अगर है भी तो वह लागू क्यों नहीं होता है? इन विषय पर कोई मुद्दा क्यों नहीं उठता? अगर उठता भी है तो वह बंद हो जाता है किंतु ऐसा नहीं होना चाहिए? इन समस्याओं के लिए हम सबको प्रयास करना चाहिए। लेकिन कुछ लोग डर के कारण आगे नहीं आते हैं लेकिन उनको आगे आना चाहिए।

रुचि जोशी, ग्यारहवीं, देवास, म.प्र.

तनु भार्गव, छठवीं, शिवपुर, म.प्र.



उदास चिड़िया हँस पड़ी

एक चिड़िया उदास बैठी थी। अपने बच्चे के बारे में सोच रही थी। उसका बच्चा बहुत देर से दिखाई नहीं दे रहा था। सुबह से ही गायब था। चिड़िया ने उसके दोस्तों से भी जाकर पूछा, पर उसका कुछ पता नहीं चला। अचानक किसी के चिल्लाने की आवाज आई। चिड़िया डर गई। उसको लगा ये तो उसके बच्चे की आवाज है। वह उस तरफ भागी जहाँ से आवाज आई थी। उसने देखा उसका बच्चा जमीन पर गिरा हुआ था। उसके पैर में मोच आ गई थी। बेचारा चल नहीं पा रहा था। चिड़िया में अचानक इतनी शक्ति आ गई कि उसने अपने बच्चे को गोदी में उठाया और उड़ने लगी और अचानक इतनी जोर से गिरी और चिल्लाने लगी, "मेरा बच्चा कहाँ है?" और फिर उसकी नींद खुल गई। तभी उसके घोंसले में से आवाज आई - "क्या हुआ मम्मी? मैं तो घोंसले में हूँ। आप नीचे क्या कर रही हैं?" उसकी माँ हँसने लगी। और कहने लगी, "कितना भयानक सपना था।"

शिवांक, आठवीं, दिल्ली

अश्विनी खरे, पाँचवीं, जबलपुर, म.प्र.

तान्या सक्सेना, पहली, भोपाल, म.प्र.

एकलव्य का प्रकाशन

चकमक

बाल विज्ञान पत्रिका

वर्ष-20 अंक-5 नवम्बर 2004

क्या-क्या है इस अंक में

कहानी

लोमड़ी की पूँछ 28

विशेष लेख

हड्डी में दरार 26
एक दो तीन ... 40

विशेष मेरा पन्ना

चित्र, कविता, कहानी 3
चिट्ठियाँ... 22
बच्चों की लिखी किताबों... 34

कैलेण्डर 41

हर बार की तरह

इस बार की बात 1
इस अंक में 2
चित्र पहेली 20
खेल समाचार 38
माथापच्ची 39

एकलव्य एक स्वैच्छिक संस्था है जो शिक्षा और जनविज्ञान के क्षेत्रों में कार्यरत है। चकमक, एकलव्य द्वारा प्रकाशित अव्यावसायिक पत्रिका है। चकमक का उद्देश्य बच्चों की स्वाभाविक अभिव्यक्ति, कल्पनाशीलता, कौशल और सोच को स्थानीय परिवेश में विकसित करना है।

दोस्तो,

एक और **मेरा पन्ना** अंक तुम्हारे सामने है। कैसा लगा? इस बार भी तुमने बड़े उत्साह से इस आयोजन में भाग लिया। कई संस्थाओं, स्कूलों और विभिन्न व्यक्तियों ने इसे सफल बनाने में बड़ी मदद की। इस अंक में हम चकमक के पुराने पाठकों और कई लेखकों को शामिल करना चाहते थे पर किन्हीं कारणों से यह सम्भव नहीं हो सका। फिर भी कुछ पाठकों और लेखकों की प्रतिक्रियाएँ दे रहे हैं।

इस बार भी हमें ढेरों रचनाएँ मिलीं। इनमें बड़ी संख्या में ऐसी रचनाएँ थीं जो कहीं से नकल कर लिखी गई थीं या किसी रचना से प्रेरित थीं। चित्रों में यह बात ज़्यादा नज़र आई। अधिकतर चित्रों में घर, लड़का-लड़की, पहाड़ों के बीच से निकलता सूरज, मिकी माउस आदि बनाए गए थे। बहुत कम चित्र ऐसे थे जिनमें अपने आसपास को उकेरा गया हो। अधिकतर चित्र इकहरे थे। उनमें ब्यौरे बहुत ही कम थे। पर कुछ चित्रों ऐसे भी थे जिनमें सधापन भले ही न था पर उनमें बनाने वाली की कल्पना और नज़र का पैनापन साफ झलक रहा था। कविता और कहानियों में भी नकली रचनाओं की भरमार थी। बढ़िया रचनाएँ भी मिलीं। कुछ रचनाओं में आसपास के प्रति चिन्ता ज़ाहिर की है।

अगले कुछ अंकों में तुम चकमक में कुछ नए कालम पढ़ोगे। तुम चकमक में कौन -से विषयों पर पढ़ना चाहते हो ज़रूर लिखना। जनवरी से **पाठक लिखते हैं** भी शुरू करेंगे। इस कालम में चकमक के पाठकों के पत्र शामिल करेंगे। हमें उम्मीद है तुम अपने मन की बात ज़रूर लिखोगे।

चकमक

चकमक
मासिक बाल विज्ञान पत्रिका
वर्ष 20 - अंक-5 नवम्बर 2004

सम्पादन
विनोद रायना
अंजलि नरोना
शशि सबलोक
टुलटुल विश्वास
सुशील शुक्ल

विज्ञान परामर्श
सुशील जोशी

वितरण
कमल सिंह
अनिल लोखण्डे
मनोज निगम

सहयोग
कविता सुरेश
राकेश खत्री
शिवनारायण गौर

पत्र/चंदा/रचना भेजने का पता
एकलव्य
ई-7/एचआईजी-453,
अरेरा कॉलोनी,
भोपाल-462 016 (म.प्र.)
[illegible]

कवर का काग़ज़ - यूनीसेफ के सौजन्य से

चंदे की दरें

एक प्रति	:	10.00 रुपए
छमाही	:	50.00 रुपए
वार्षिक	:	100.00 रुपए
दो साल	:	180.00 रुपए
आजीवन	:	रुपए

सभी में डाक खर्च हम देंगे।

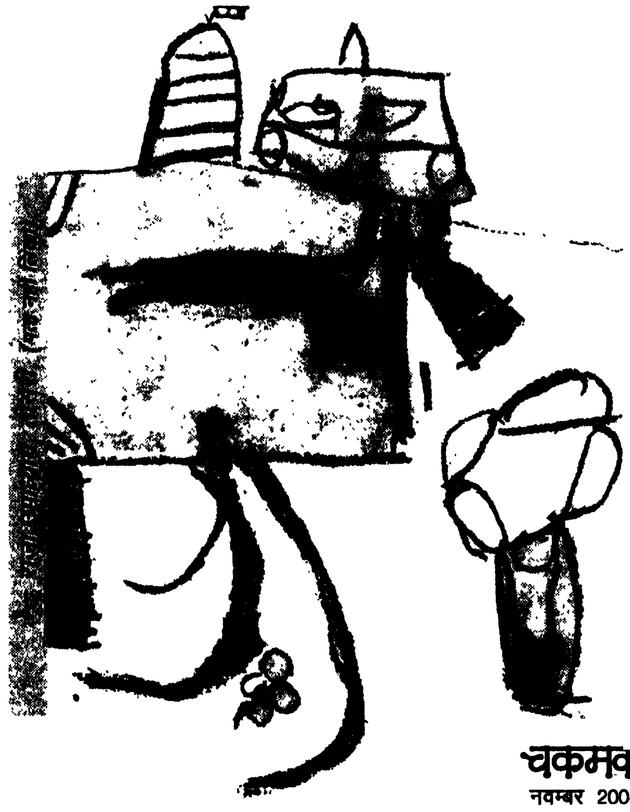
चंदा, मनीऑर्डर/ड्राफ्ट/चेक से एकलव्य के नाम पर भेजें। भोपाल से बाहर के चेक में बैंक चार्ज 30.00 रुपए अतिरिक्त जोड़ें।

मेरे दादा की पसंद

मेरे दादा को दिवाली पर पूजा करना अच्छा लगता है। उन्हें पेपर और समाचार देखना अच्छा लगता है। उन्हें ठण्डा पानी पीना मना है और सारी चीज़ खा सकते हैं। उन्हें हमें घुमाना अच्छा लगता है। वे चिड़ावा में रहते हैं। वह हर दो साल बाद दिवाली पर आते हैं। उन्हें पंखे में बैठना मना है। नहीं तो उनको छींके आने लगती हैं। वह ज़्यादातर खिचड़ी खाते हैं। उनके छह दाँत टूट गए हैं। वो खाली दही खा सकते हैं। इस साल वह दिवाली पर आने वाले हैं। दिवाली पर पूजा करते हैं। मेरे बाबा को बड़े-बड़े पटाखे चलाना अच्छा लगता है। मेरे बाबा को खेलों में बहुत सारे ईनाम मिले थे। और उनको फुटबॉल, बॉलीबॉल, कबड्डी पसन्द हैं और अच्छा खेलते हैं। उनको मेरे भईया के साथ खेलना अच्छा लगता है।

स्नेहिल, दूसरी, फैज़ाबाद, उ.प्र.

तोफीक शाह, हरणगाँव, म.प्र.



कार

कार के पास पहिए चार,
सब चाहें खरीदना कार।
कार करती जगह पार,
लेती मेरे पापा से लाखों हज़ार।
पेट्रोल तो खाती अब कार,
जब पेट्रोल पूरा खत्म कर देती
तब हो जाती बेकार।
उठाती वह हम सब का भार,
मम्मी जाती उससे बाज़ार।
चलो-चलो देर हो जाएगी यार।

यशकृति सिंह, तीसरी, जे.बी. अकादमी

क्रिकेट

आज चलो खेलें क्रिकेट
पहले लगाएँ विकेट
टीमों को दो हिस्सों में बाँटें,
बॉलर और बैट्समैन को छाँटें।
आशुतोष ने बैट सँभाला,
सबीह ने गैंद उछाला।
आशुतोष ने मारा छक्का,
सब बोलर हो गए हक्का-बक्का।

गौरी आनन्द, दूसरी, फैज़ाबाद, उ.प्र.

मोर

मोर हमारा राष्ट्रीय पक्षी है। पक्षियों में सबसे सुन्दर है। इसकी सुराहीदार गर्दन होती है। मोरनी वर्ष में एक ही बार अण्डे देती है। मोर मनुष्य से बहुत कम डरता है। मोर की तरह मोरनी की पूँछ लम्बी नहीं होती।

मोरनी अपना घोंसला किसी झाड़ी के नीचे ज़मीन में गड्ढा खोदकर बनाती है। ये पक्षी दाने, कोपलें, कीड़े-मकौड़े, छिपकली और साँप खाते हैं। मोर की पूँछ बहुत लम्बी और रंगीन होती है। मोरनी, मोर जैसी सुन्दर नहीं होती है। मुर्गी के नीचे रखकर मोरनी के अण्डों से बच्चे निकाले जा सकते हैं।

उत्तीर्ण दुबे, यश विद्यामंदिर, फैज़ाबाद, उ.प्र.

पहेलिया

I

पानी से बनती, पानी दे जाती,
मिटकर यह पानी हो जाती

II

सीना चौड़ा लंबी गरदन, रेत का जहाज,
कहाऊँ चाहे जितनी हो मुश्किल,
पर मंजिल तक सब को पहुँचाऊँ

III

एक बूढ़े के बारह बेटे,
कोई बड़ा तो कोई छोटा,
कोई गरम तो कोई ठण्डा,
बताओ जल्दी नहीं तो खाओगे डण्डा

सुनीता, पहली, फैजाबाद, उ.प्र.

मीना त्रिपाठी, जेड.ए. स्कूल, भोपाल, म.प्र.

मच्छर चालीसा

पूजा करने की विधि एवं सामग्री

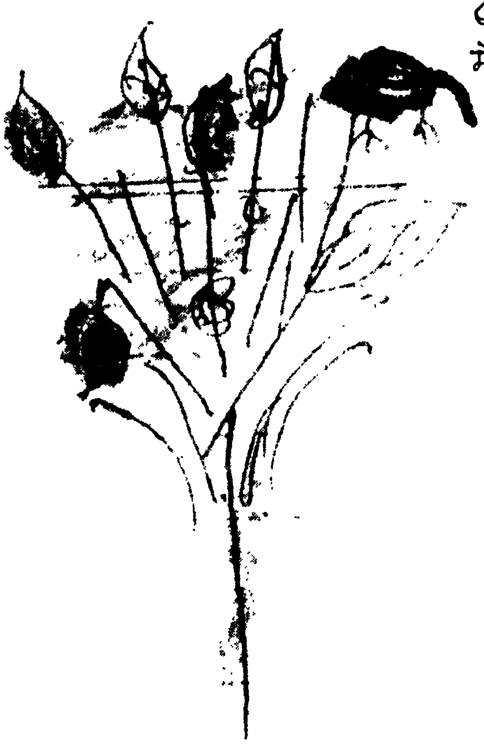
सामग्री - दो बाल्टी नालों का पानी, दो कटोरा खून, दो-तीन खून की बत्तियाँ, सड़ा खाना।

विधि - सामग्री को विधिपूर्वक बुरे तरीके से सजाइए एवं मच्छर चालीसा पढ़िए। आपको उनके द्वारा खून चुसवाने का शुभ अवसर अवश्य प्राप्त होगा।

चालीसा

जय-जय-जय मच्छर बलवान।
रोज रात को हमें सताते,
अंग-अंग मे दुख बरसाते,
मच्छरदानी मे भी घुस जाते,
सबकी तुम नींदें करते हराम,
जय-जय-जय मच्छर बलवान।
बड़े-बड़े सूरमा कॉयलों को तुमने हराया,
तुम्हारे सामने कोई टिक न पाया,
जो भी आया वो पछताया,
सबसे बड़े तुम पहलवान,
जय-जय-जय मच्छर बलवान।
चाहे चबा लो नीम की पत्तियाँ,
या फिर लगा लो मॉर्टिन,
कोई फायदा नहीं है उसका,
तुम्हारे सामने सब है दीन,
तुम तो हो सच में महान,
जय-जय-जय मच्छर बलवान।
तुम्हारी महिमा अपरम्पार,
करते हो तमचर सा वार,
खून चूसते हो बार-बार,
तुमसा न देखा कोई समान,
जय-जय-जय मच्छर बलवान।

प्रस्तुति- जतिन तोमर, आठवीं, फैज़ाबाद, उ.प्र.



निशा लोखंडे, भोपाल, म.प्र.

चुलबुली चिड़िया की कहानी

एक चिड़िया थी। वह बहुत चुलबुली थी। उसने बरगद के पेड़ पर घर बनाया। एक कुत्ता एक घर में रहता था। एक दिन आसमान छा जाते हैं। बहुत ज़ोर से बारिश होती है। मोर नाचता है। तो चिड़िया को बुखार आ जाता है। तो कुत्ता उसे अपने घर लाता है। उस दिन से मोर, कुत्ता और चिड़िया दोस्त बन जाते हैं। तीनों खेलते-खेलते एक जंगल में पहुँच जाते हैं। वहाँ एक नदी दिखाई देती है। उसमें एक मछली रहती है। उस मछली को वह तीनों अपने घर लाते हैं और बहुत खुश होते हैं।

हिना सुल्तान, सातवीं, भोपाल, म.प्र.

समझ का फेर

एक बार एक जंगल में बहुत से जानवर रहते थे। एक बार प्रातःकाल बहुत ठण्ड पड़ रही थी। एक भालू पेड़ के नीचे सो रहा था। उसे बहुत ठण्ड लग रही थी। वह उठकर इधर-उधर देखने लगा। उसने सोचा यहाँ पर तो बहुत ठण्ड है। मुझे उस जगह पर जा कर सोना चाहिए जहाँ बिल्कुल ठण्ड न हो। वह थोड़ी दूर ही गया कि एक अनजाना जानवर उसको दिखा। उसने कहा, "भालू भाई कहाँ जाने की तैयारी है।" भालू के दांत कंपकपा रहे थे। उसने कहा, "मैं जान गया तुम्हें बहुत ठण्ड लग रही है ना।" भालू ने अपना सिर हिलाते हुए कहा, "हाँ।" उसने कहा, "भालू भाई यहाँ पर एक गुफा है। वहाँ पर आराम से जाकर सो जाओ, बिल्कुल ठण्ड नहीं लगेगी।"

भालू उधर दौड़ा-दौड़ा चला गया। भालू उस गुफा में आराम से चला गया, वह गुफा बहुत बड़ी थी। बहुत से रास्ते उस गुफा में थे। उस गुफा में शेर रहा करते थे। उन सब शेरों को पता चल गया कि हमारी गुफा में एक भालू आया है। सबने एक साथ दहाड़ मारी तो बेचारा भालू डर गया। उसने भागने की कोशिश की पर शेर उसे खा गए।

गर्विता सहगल, बीकानेर, राजस्थान

कनाई पटेल, देवास, म.प्र.

एक प्रार्थना

हमारे यहाँ की फसल अच्छी नहीं हुई है? हमारे यहाँ के किसानों को हानि बहुत अधिक हुई है। जहाँ दो बोरे बोये थे तो तीन बोरे भी नहीं हुए और दवाइयाँ भी अधिक दीं। लेकिन भगवान अबकी साल कुछ देना ही नहीं चाहता था। लेकिन हमारे यहाँ के किसानों ने समझा की एक बार नहीं देगा तो कहीं भूखे थोड़े ही मर जाएँगे। मुझे इस बात पर बहुत दुख हुआ। मैं ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि ईश्वर किसानों की फसलें अच्छी लगें। लेकिन मेरे कहने से ईश्वर थोड़ी मानेगा। आप लोग सब मेरी प्रार्थना को स्वीकारें तो शायद ईश्वर मान सकता है।

संतोष कुमार बारवाल, आठवीं, खातेगाँव, म.प्र.

आग लगी

पाँच साल पहले की बात है कि हमारे घर के पड़ोस में एक व्यक्ति कपड़े सिलाने के लिए आया था। दर्जी ने उसका नाप लिया और वहाँ नाप लेकर उसके कपड़े बनाकर दर्जी ने उससे 300 रुपए की माँग की। फिर उसने कहा था कि मैं प्रेस करके रख दूँगा। प्रेस करते-करते वह चला गया। दर्जी प्रेस खुली छोड़ कर चल दिया। प्रेस गरम होकर कपड़ा जला दिया और पास में ही हमें बदबू- सी आई। हमने खिड़की तोड़ने का प्रयास किया। वहाँ से आग निकल आई। एक लड़के का मुँह जल गया। फिर पुलिस को फोन किया। उन्होंने एम्बोलेंस बुलाई और आग को रोका। तब हमें चैन मिला।

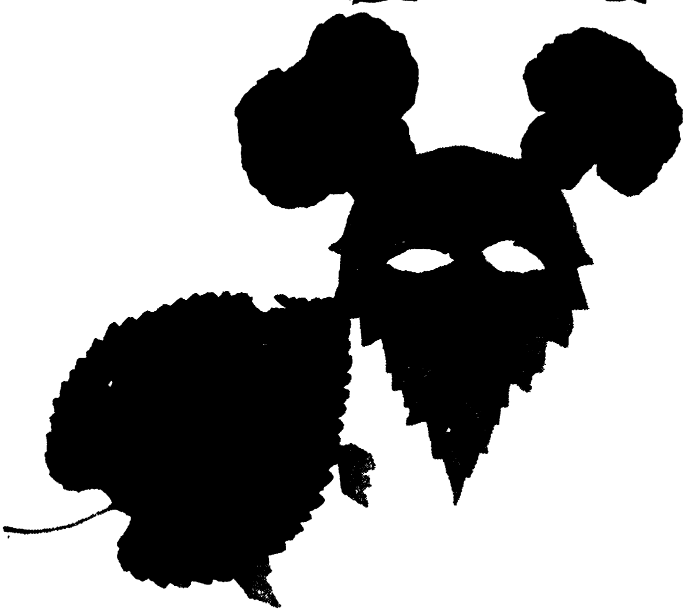
शाकिर हुसैन, देवास, म.प्र.

असलम, चौथी, नई दिल्ली

प्यासा कौआ

गर्मी की भरी दोपहर में
एक कौआ प्यासा था
उसने पाया एक घड़ा,
घड़े में पानी था
ले आया वो कंकर
डाले घड़े के अन्दर
पानी आ गया ऊपर
कौए ने पिया पानी
खत्म हुई कहानी

शिवांश वर्मा, फैज़ाबाद, उ.प्र.



ललिता मवाड़ी, सातवीं, जेड.ए. स्कूल, भोपाल, म.प्र.

प्यार सीखा

हमने माँ से हँसना सीखा
माँ से सीखा गाना
माँ से सीखा गिरकर उठना
आगे बढ़ते जाना।
माँ ने अक्षर ज्ञान कराया
मुझको पहली बार
इसलिए तो मैं करती हूँ
अपनी माँ से प्यार।

प्रस्तुतिः ऐलिशेबा सिंह, छठवीं, जबलपुर, म.प्र.

पहला नम्बर

मुर्गे का बस
एक ही काम;
बाँग देना
सुबह शाम।
बोलता है पक्षियों का
मैं ही राजा,
मेरे सर पे तुर्रा
मुकुट समान सजा।
मेरे रंगीन पंखों की
शोभा कैसी,
एक राजा के रंगीन
कपड़ों जैसी।
वन में मोर
होगा सुन्दर,
गाँव में तो
मेरा ही पहला नम्बर।

प्रस्तुतिः कैलाश बोरसे, आठवीं, भोपाल, म.प्र.

शिवांश वर्मा, फैज़ाबाद, उ.प्र.

कल्लू की चतुराई

एक घने जंगल में नीम का एक बड़ा पेड़ था। उस पेड़ की ऊपरी शाखा पर एक चतुर कल्लू कौआ अपने परिवार के साथ घोंसला बनाकर रहता था। उसी पेड़ की अन्य शाखाओं पर अन्य पक्षी भी रहते थे। कौए की पत्नी को ऊपरी शाखा पर रहने से अपने छोटे बच्चों के गिरने का डर था। इसीलिए वह अपने पति को दूसरी जगह ढूँढने को कहती रहती थी पर दूसरी जगह मिल पाना इतना आसान न था।

एक दिन बैठे-बैठे कौए को एक विचार सूझा। वह अपनी पत्नी को कुछ बताकर नीचे तने के पोखर में रह रहे मंटू तोते के पास गया। उस समय मंटू तोता पोखर में ही था। कौए को अन्दर बैठाया। कल्लू बैठते ही बोला, "मंटूजी मैं आपको कुछ बताने आया हूँ। आजकल हमारे जंगल में बच्चे चुराने वाला गिरोह आया हुआ है। क्या पता हमारे इस पेड़ पर भी चोरियाँ हो जाएँ। मैं तो यहाँ से जाने की सोच रहा हूँ। हम तो किसी भी पेड़ की शाखा पर रह लेंगे। मुझे तो आपका ख्याल था इसलिए मैं आपको बताने आया हूँ। अच्छा अब मैं चलता हूँ।"

– हर्षिता, सातवीं, हरणगाँव, देवास, म.प्र.

कौए ने अपना चतुराई का जाल मंटू तोते के सामने फेंक दिया। वह निश्चिंत होकर घोंसले में आ गया। कौए के जाते ही मंटू तोता सो नहीं पाया। सुबह उठकर कुछ फैसला करके कौए के घर गया। कौआ उसका ही इन्तज़ार कर कर रहा था। उसे सुबह-सुबह देखकर उसने आश्चर्य से पूछा, "मंटूजी सब ठीकठाक है न?" मंटू बोला, "जब से आप चोरी की बात बताकर गए हैं तब से कुछ ठीक नहीं है। इसीलिए मैं आपसे मदद माँगने आया हूँ। क्या आप मेरे पोखर में रहने आ सकोगे? क्योंकि मुझे मेरे बच्चे चोरी होने का डर है।"

कौआ यह सुनकर मन ही मन खुश हुआ और बोला, "क्यों नहीं, मुझे आपकी सहायता करके खुशी होगी। जब आप कहें मैं घौंसला बदल लूँगा।"

मंटू तोता धन्यवाद कहकर चला गया। कौए ने जैसा सोचा था वैसा ही हुआ। वह पहली शाखा पर रहने आ गए। उसकी पत्नी एक बार फिर से अपने पति की चतुराई मान गई।

-पीयूष कुमार, पाँचवी (पता नहीं लिखा)

अमित, चौथी, नई दिल्ली

एक गाँव की कहानी

एक गाँव में बहुत घना जंगल था उसमें तरह-तरह के जानवर रहते थे एक दिन उस जंगल में 10 गुआल अपनी गाय-भैंस चराने गए थे। उस दिन दो नाग-नागिन दोनों फन से फन लड़ाकर विलाप कर रहे थे। कुछ लड़कों ने उन्हें देख लिया और उन्होंने भी। इतने में लड़के डर कर भागे तो नाग और नागिन भी उन लड़कों के पीछे-पीछे दौड़ पड़े। भागते-भागते एक लड़के ने उनकी तरफ चादर फैंक दी।

वह दोनों साँप उसमें फन से मार-मार कर उसे छलनी कर दी और हम बच गए।

रजिश मीणा, सातवीं, पलासी, म.प्र.

परीक्षा का बुखार

हाय! देखो फिर आ गई परीक्षा
फिर उड़ जाएँगी रातों की नींदें
फिर याद आएगा बापू का कथन
आराम है हराम।

हाय! देखो फिर आ गई परीक्षा
फिर आएँगे सपनों में न्यूटन और आईन्सटीन
कहीं मिल जाएँ तो पूछूँगी क्यों दिए इतने लॉ
कि दिन-रात पढ़नी पढ़े हमको विज्ञान।

हाय! देखो फिर आ गई परीक्षा
फिर हम छोड़ेंगे बिस्तर सूरज से पहले
फिर से होगी चाँद से लड़ाई
कि क्यों रात इतनी जल्दी से आई।

अदिति भाटिया, दसवीं, जबलपुर, म.प्र.

शेर और बच्चे

दो छोटे बच्चे टेबल के नीचे थे। शेर ने उनको देख लिया और खा लिया। और बच्चे शेर के पेट में आ गए।

शेर ने बोला- हाऊ डू यू डू।
बच्चों ने बोला- वी लव यू।
शेर हुआ खुश उसने निकाले बच्चे।
बच्चे भी हो गए शेर।
बच्चों का हो गया उनसे मेल।

तारा रस्तोगी, नैनीताल, उ.प्र.

गाय

बड़े काम की गाय हमारी,
भोली-भाली कितनी प्यारी,
भूसा-घास सभी कुछ खाती,
हमको मीठा दूध पिलाती।

प्रस्तुतिः नीलू यादव,तीसरी, हाजीपुर, उ.प्र.

अपील

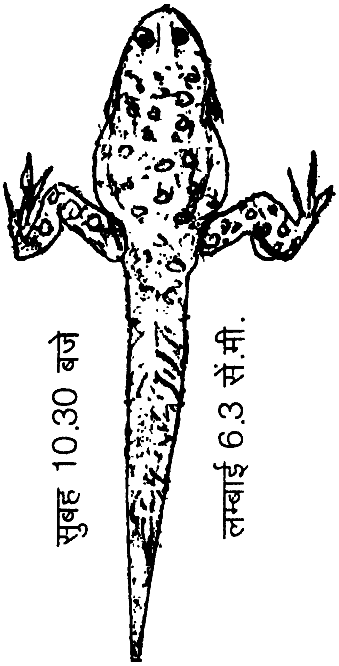
हमारे पड़ोसी की आर्थिक स्थिति खराब है। हम सब सक्षम हैं। उनके यहाँ खाने-पीने की कमी है और वह किराए के मकान में रहते हैं। इसलिए हमें या आसपास के लोगों को पत्र लिखकर सरकार से कहना चाहिए कि उनके बच्चों को स्कूलों में फ्री पढ़ाई दी जाए, कापी-किताबें फ्री दी जाएँ। उनकी आर्थिक स्थिति के लिए उन्हें थोड़ा खर्च के लिए हर माह पैसे दिए जाने चाहिए।

वसीनउद्दीन कुरैशी, नौवीं, देवास, म.प्र.

मानसिंह व्याम, आठवीं, भोपाल

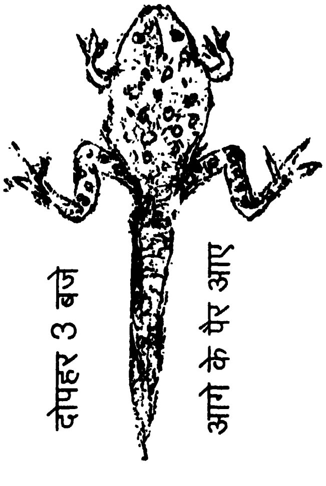
टाँगों वाली मछली

18.8.2004 को पड़ोस के दो-तीन बच्चे घर के सामने खेल रहे थे। सुबह के ठीक 9.15 बज रहे थे। उन्हें खेलते-खेलते टाँगों वाली मछली दिखाई दी तो वे शोर मचाने लगे - मछली-मछली। वहाँ से मेरा भाई कादिर गुज़रा तो उसने भी टाँगों वाली मछली देखी और वो आश्चर्य में पड़ गया। कि ये कैसी टाँगों वाली मछली है? उसने घर आकर मुझे और हमारे बड़े भाई को बताया तो हम उसे डब्बे में उठा लाए। मैं भी टाँगों वाली मछली को देखकर आश्चर्य में पड़ गया था। हमने बड़े भाई से पूछा कि यह कैसी टाँगों वाली मछली है? उन्होंने बताया कि यह असल में टाँगों वाली मछली नहीं पूँछ वाला मेंढक है। इसकी पूँछ कुछ समय बाद धीरे-धीरे खत्म हो जाएगी। फिर हमने बड़े भाई से पूछा, इसकी आगे की दो टाँगे क्यों नहीं हैं? तो उन्होंने बताया कि इसकी पूँछ घटने के साथ-साथ उसकी आगे की टाँगें भी निकल आएँगीं। और सचमुच जब मैं स्कूल में सभी को दिखाने के लिए, घर पर 3.00 बजे उसे लेने आया तो उसकी आगे की दोनों छोटी-छोटी-सी टाँगें निकल आईं थी। सबसे पहले मैंने टाँग वाली मछली जो कि आधी मेंढक जैसी दिख रही थी और आधी मछली जैसी को गणित वाले सर को दिखाया। उन्होंने कहा कि यह मेंढक है और इसकी पूँछ निकली है। वो सभी छोटे मेंढकों में होती है। इतना कहकर चले गए। फिर हमने इसे हिन्दी वाली मैडम के पास ले गए तो वो तो इसे देखती रह गईं और पूछने लगीं कि यह क्या है? तो मैडम को भाई द्वारा बताई जानकारी दी। मैडम ने पूछा कि इसे गन्दे पानी में क्यों रखा है? तो



सुबह 10.30 बजे

लम्बाई 6.3 सें.मी.



दोपहर 3 बजे

आगे के पैर आए

हमने कहा कि मैडम यह गन्दे पानी का जीव है। इसीलिए इसे गन्दे पानी में रखा है। फिर हम सामाजिक विज्ञान वाली मैडम के पास गए और उनसे भी यही पूछा कि यह क्या है? मैडम पहले तो उसे देखकर डर गईं फिर बोली हमें नहीं मालूम क्या है? यह तो तुम्हारे जावेद भाई से ही पूछना। फिर हम शर्मा सर (प्रिन्सीपल) के ऑफिस में गये तो सर थे ही नहीं। घर गये थे। फिर छुट्टी होने पर 4.15 पर बहुत तेज़ बारिश होने लगी। बारिश थमने के बाद 5.40 बजे हम घर पहुँचे। हमने देखा उसकी आगे की दोनों टाँगें और भी ज़्यादा लम्बी हो गई थीं और वह थोड़ा-सा छोटा-छोटा दिखाई दे रहा था। हमने उसकी लम्बाई नापी तो 5.7 सें.मी. निकली। सुबह से अब तक उसकी 6 मि.मी. लम्बाई घट गई थी।

दूसरे दिन 11.00 बजे उसकी लंबाई 5.5 सें.मी. निकली। तीसरे दिन 9 बजे नापा तो उसकी लम्बाई 4.4 सें.मी. निकली और वह थोड़ा उछल-कूद करने लगा था। चौथे दिन वह 3.2. सें.मी. का ही बचा और वह पहले से ज़्यादा उछल-कूद कर रहा था। और उसकी पूँछ भी 3 से.मी. थी।

22 तारीख को सुबह 6 बजे वह डिब्बे में नहीं मिला इसका मतलब उसकी पूँछ पूरी तरह खत्म हो गई होगी और आगे के पैर पूरे निकल आए होंगे। इसीलिए वह उछल-कूदकर बाहर निकलकर भाग गया होगा। ✎ **सादिक खान**, होशंगाबाद, म.प्र.

राजेश बरानिया, चौथी (पता नहीं लिखा)

आजादी

पक्षियों पर डाला मनुष्यों ने जाल
मनुष्यों पर राज किया अंग्रेज़ों ने
अब जब आज़ादी मिली
तो करते राज हम पे।
कभी होते चुनाव तो कहते
बच्चों की शिक्षा, बिजली, पानी
हम सब समस्या हलकर देंगे
देते तरह-तरह के भाषण
पर करके नहीं जाते कुछ भी।

रीता सिंह, आठवीं, देवास, म.प्र.

अँधविश्वास

एक औरत थी। उसका एक लड़का था। उस औरत के पति का देहांत हो गया था। कुछ दिनों बाद उसके बेटे को बहुत ज़ोर से बुखार आया। उस दिन मंगलवार था। बेटे की दवाईयाँ भी ले आए थे। तब बेटे को उसकी बुआ दवाई देने लगी तो उस लड़के की माँ ने मना किया। आज नहीं आज मंगलवार है। मैं अपने बेटे को दवाईयाँ कल दूँगी। कल अच्छा दिन है बुधवार। मैं उसे कल ही दवाईयाँ दूँगी। जब माँ को रात में पता चला कि दवाईयाँ न देने के कारण उसका बेटा शांत हो गया है तो बहुत पछताई, अगर मैं उसे सही समय पर दवाई दे देती तो मेरे बेटे के प्राण नहीं जाते।

शकीना मंसूरी, नौवीं, खातेगाँव, म.प्र.

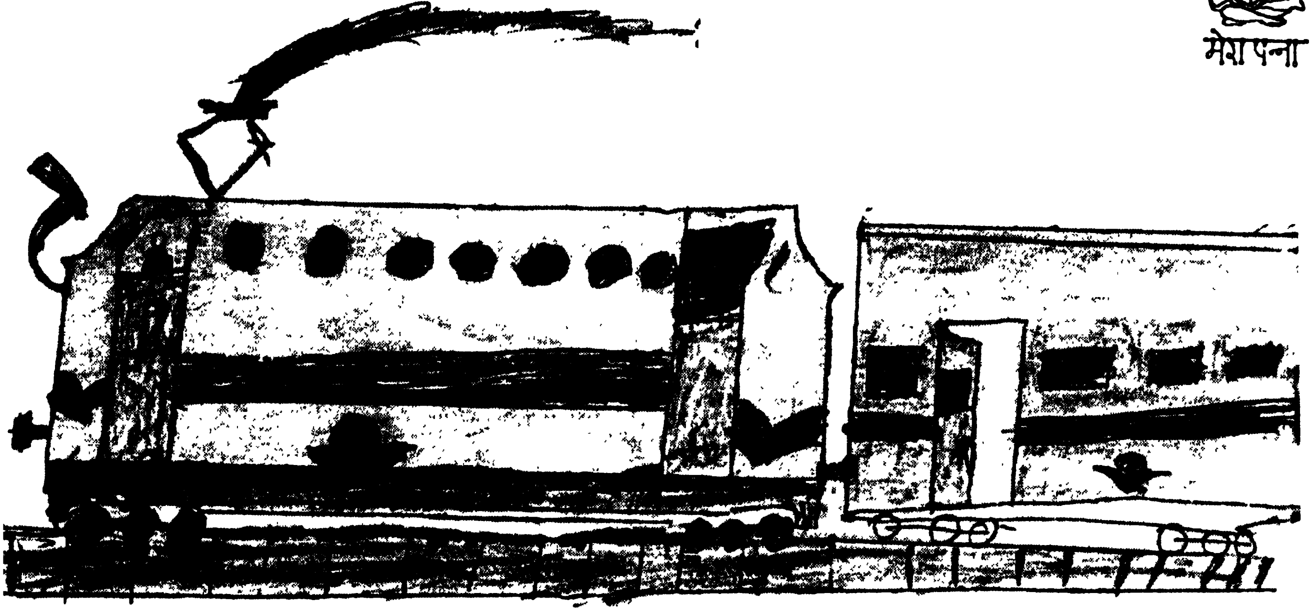
शोर प्रदूषण

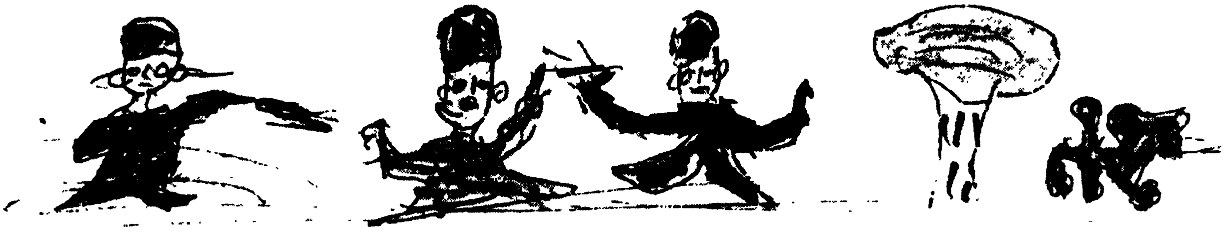
यह संकट हमारे शहर में ही नहीं बल्कि हर शहर में होता है। कोई उत्सव आते ही उसकी तैयारियाँ प्रारंभ हो जाती हैं जैसे की अभी कुछ दिन पहले गणेशोत्सव हर जगह हर्षोउल्लास के साथ मनाया जा रहा था। किंतु यह माह त्रैमासिक परीक्षाओं का भी होता है इसलिए कई विद्यार्थियों को परेशानी उठानी पड़ती है। विद्यार्थियों के साथ-साथ कई पीड़ितों को भी यह परेशानी उठानी पड़ती है।

उत्सवों के आते ही हर जगह खंबों पर माइक, स्पीकर आदि इतने तेज चलाकर कुछ लोगों का सोचना होता है कि वह इनको चलाकर भक्ति कर रहे है या वातावरण को भक्तिमय बना रहे हैं। लेकिन उन लोगों का सोचना गलत रहता है। हम इन सब चीज़ों को बगैर करे भी भक्ति कर सकते हैं। यह सब करके किसी को बताने की आवश्यता नहीं होती है। इस माह में हर विद्यार्थी की कभी न कभी परीक्षा होती है। और इस ध्वनि प्रदूषण के कारण कई समस्याएँ उत्पन्न होती हैं जैसे कि शोर गुल होना हल्ला मचना। जिस कारण कुछ पढ़ा या याद नहीं किया जा सकता। क्या इन समस्याओं का कोई निराकरण नहीं है? निराकरण तो हो सकता है। किंतु होता नहीं है। क्यों नहीं होता है पता नहीं। इस समय में सबसे अच्छे अंक लाए परंतु इस परेशानी से कैसे निपटे? क्या इस समस्या के लिए कोई नियम नही है? और अगर है भी तो वह लागू क्यों नहीं होता है? इन विषय पर कोई मुद्दा क्यों नहीं उठता? अगर उठता भी है तो वह बंद हो जाता है किंतु ऐसा नहीं होना चाहिए? इन समस्याओं के लिए हम सबको प्रयास करना चाहिए। लेकिन कुछ लोग डर के कारण आगे नहीं आते हैं लेकिन उनको आगे आना चाहिए।

रुचि जोशी, ग्यारहवीं, देवास, म.प्र.

तनु भार्गव, छठवीं, शिवपुर, म.प्र.





उदास चिड़िया हँस पड़ी

एक चिड़िया उदास बैठी थी। अपने बच्चे के बारे में सोच रही थी। उसका बच्चा बहुत देर से दिखाई नहीं दे रहा था। सुबह से ही गायब था। चिड़िया ने उसके दोस्तों से भी जाकर पूछा, पर उसका कुछ पता नहीं चला। अचानक किसी के चिल्लाने की आवाज आई। चिड़िया डर गई। उसको लगा ये तो उसके बच्चे की आवाज है। वह उस तरफ भागी जहाँ से आवाज आई थी। उसने देखा उसका बच्चा जमीन पर गिरा हुआ था। उसके पैर में मोच आ गई थी। बेचारा चल नहीं पा रहा था। चिड़िया में अचानक इतनी शक्ति आ गई कि उसने अपने बच्चे को गोदी में उठाया और उड़ने लगी और अचानक इतनी जोर से गिरी और चिल्लाने लगी, "मेरा बच्चा कहाँ है?" और फिर उसकी नींद खुल गई। तभी उसके घोंसले में से आवाज आई - "क्या हुआ मम्मी? मैं तो घोंसले में हूँ। आप नीचे क्या कर रही हैं?" उसकी माँ हँसने लगी। और कहने लगी, "कितना भयानक सपना था।"

शिवांक, आठवीं, दिल्ली

मूर्ख सेठ

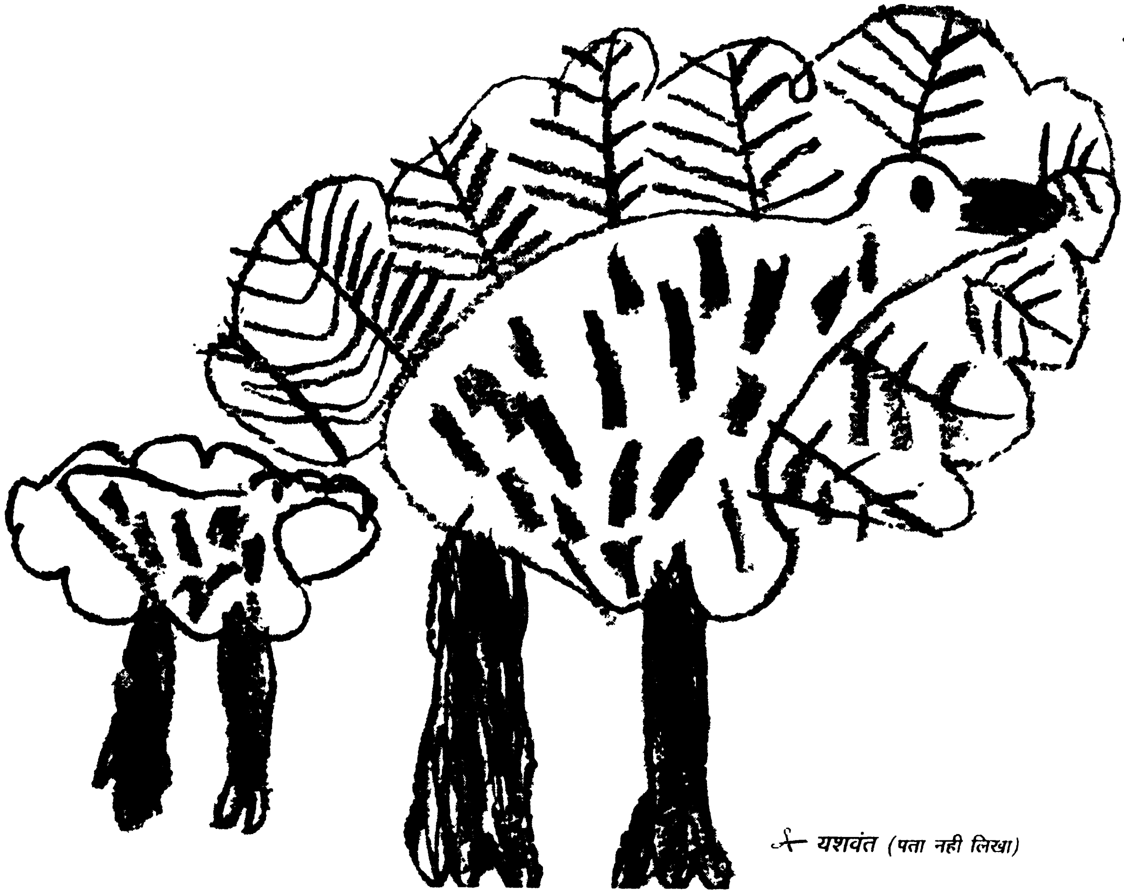
बहुत पहले की बात है। एक गाँव में एक सेठ रहता था। वह कंजूस होने के साथ-साथ मूर्ख भी था। उसे अपने जमा सिक्कों की गिनती तक नहीं मालूम थी। अपने बहुत सारे अनगिनत सिक्कों के ढेर को देखकर ही वह खुश रहता था। बरसात का मौसम आया तो कई दिनों तक वर्षा होती रही। सेठ को बस इतनी सी बात पता थी कि बरसात के कारण सिक्कों में सीलन लग जाती है। सेठ को अब चिन्ता सताने लगी। उसके पास कई बोरे सिक्कों से भरे थे। उसने सोचा मेरे सिक्कों में सीलन न लग जाए? जैसे ही बरसात रुकी, सेठ ने अपने सिक्कों को मुनीम की चौकसी में छत पर डलवा दिया। फिर दूसरे दिन उन्हें इकट्ठा करके उनका वजन लिया। वजन पहले जितना ही था सेठ ने सोचा अभी इनकी सीलन निकली नहीं है वह मुनीम से फिर डलवा देता। बस यही चलता रहता। न सेठ के सिक्कों में सीलन लगती, न सेठ के सिक्कों का वजन घटता।

प्रियंका चौहान, आठवीं, भोपाल, म.प्र.

मुनीम यह सब करते-करते तंग आ गया था। एक दिन उसने कर्मचारियों से कहा यह सेठ हमसे रोज ऐसा ही फिजूल काम करवाता रहेगा क्यों न हम एक-एक पोटली सिक्कों की अपने घर ले जाएँ। सारे कर्मचारी खुशी-खुशी राजी हो गए। सब सिक्कों की एक-एक पोटली अपने घर ले गए। दूसरे दिन सेठ ने जब सिक्कों को तुलवाया तो वजन कम था। सेठ ने सेठानी से कहा- इतने दिन धूप लगाने पर अब सिक्कों की सीलन निकली, इन्हें बोरों में भरवाकर कोठरी में रखवा दो।

अमृता, उत्तरप्रदेश

मौलिका शर्मा, पहली, मुम्बई, महाराष्ट्र



यशवंत (पता नही लिखा)

मेरी गुड़िया

ये है देखो मेरी गुड़िया
अम्मा तुम ने देखी गुड़िया
मैं इसको झूला झुलाती
थपकी से हूँ इसे सुलाती
चैन से है सो जाती गुड़िया
अम्मा तुमने देखी गुड़िया
गुड़िया मेरी रानी है।
वो थोड़ी दीवानी है
गोरे-गोरे गालों वाली
नीली-नीली आँखों वाली
घोड़े पे सवार है।
करती सबसे प्यार है।

- फरहा नाज़, नौवीं, बिजनौर, उ.प्र.

दो छोटी चिड़ियाँ

दो छोटी चिड़ियाँ
पेड़ पर रहती थीं,
दो छोटी चिड़ियाँ,
पेड़ पर रहती थीं।

एक चिड़िया बोली- हाऊ डू यू डू?
एक चिड़िया बोली- हाऊ डू यू डू?

दूसरी बोली- आई लव यू।
दूसरी बोली- आई लव यू।

तारा रस्तोगी, नैनीताल, उ.प्र.

बिजली की समस्या

आजकल बिजली की समस्या बहुत ही बढ़ती जा रही है। बिजली घर में हम जाते हैं तो वहाँ के व्यक्ति अच्छे से बात नहीं करते हैं। अपनी कोई समस्या लेकर वहाँ जाते हैं जैसे - मीटर बहुत तेज चल रहा है। इसके लिए हम पत्र देते हैं तो वह पहले रुपए माँगते हैं।

यह बात तो ठीक है। मगर वह घर पर आकर देखते नहीं हैं। और लिख देते हैं कि मीटर सही चल रहा है। लेकिन मीटर तेज ही चलता रहता है। फिर भी उसकी समस्या का हल नहीं होता है। यह बात बहुत ही गलत है। उसकी समस्या का हल करना चाहिए। बिजली घर वाले व्यक्ति बैठे-बैठे कुछ भी लिख देते हैं। बहुत से व्यक्ति तार पर लंगर डालकर बिजली डालते हैं। मैं इसके लिए एक सुझाव देना चाहूँगी। तार पर केबल लगी होनी चाहिए जिससे जो व्यक्ति ऐसा करते हैं वह बिजली कैसे जलाएँगे। कुछ गलियों, नगरों, कालोनियों में स्ट्रीट लाईट नहीं लगी होती है। वहाँ स्ट्रीट लाईट लगानी चाहिए। एक महिला के घर का बिल 90,00,000 रू. आया था। तो वह बिल देखकर ही बेहोश हो गई। वह एक गरीब महिला थी।

नीलम गुप्ता, दसवीं, देवास, म.प्र.

पहेलियाँ

1

हरा आटा, लाला पराठा

2

पाँच भाईयों के बीच एक आँगन

3

एक चीज़ ऐसी खींचने पर होती छोटी

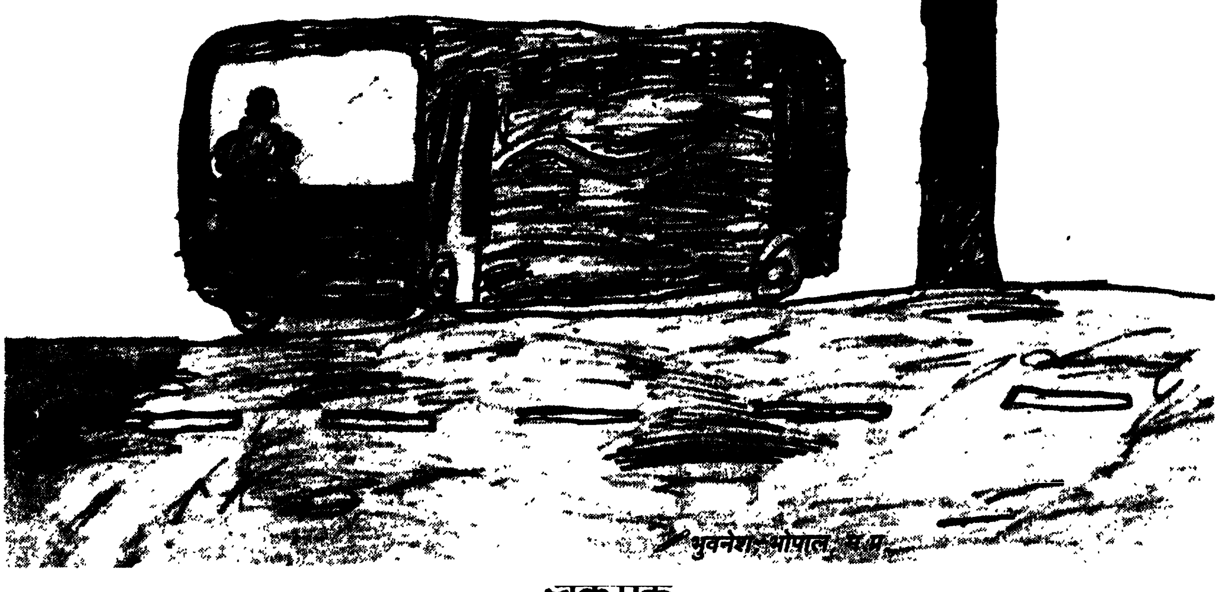
4

एक छोटा सा राजकुमार कपड़े पहने हजार

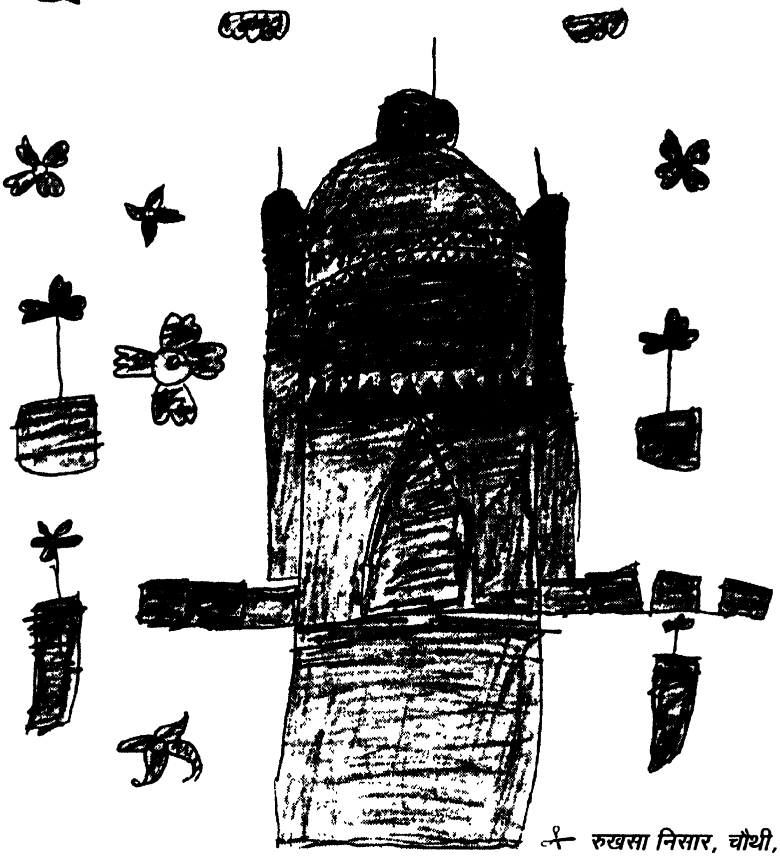
5

हरा बगीचा लाल मिट्टी काले पेड़

प्रीति अरोरा, देवास, म.प्र.



भुवनेश, भोपाल, म.प्र.



रुखसा निसार, चौथी, भोपाल, म.प्र.

मुर्गा बोला कुकड़ूँकूँ...

मास्टरजी ने खींचे कान
और कहा मुर्गा बन तू।
बुद्धू उकड़ूँ बैठ गया,
लगा बोलने कुकड़ूँ-कूँ।

नीलू यादव, तीसरी, हाजीपुर, उ.प्र.

पानी बरसा झम झम झम

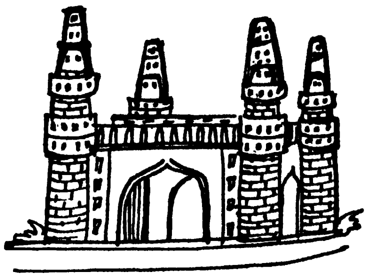
पानी बरसा झम-झम-झम,
छाता लेकर निकले हम।
बादल गरजा झम-झम-झम,
फिसला पैर गिर गए हम।
रंग-बिरंगा पहने सूट,
सिर पर हैट पैर में बूट,
उछल-कूदकर खूब हँसाता,
इसीलिए जोकर कहलाता।

तारा रस्तोगी, नैनीताल, उ.प्र.

चित्र-पहेली

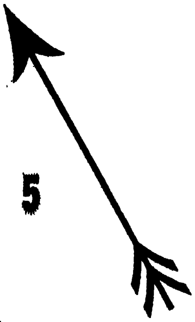
संकेत - दाएँ से बाएँ

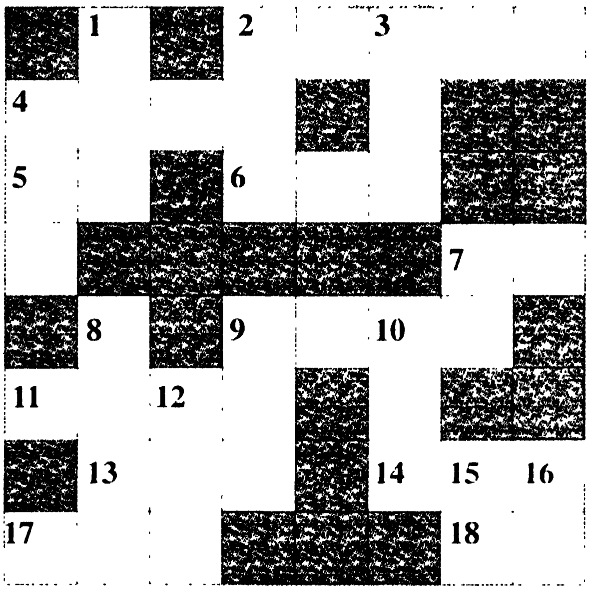
2



4

5



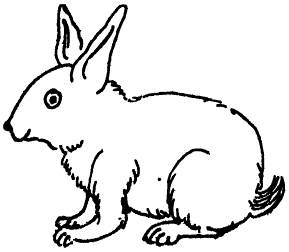


6 10 x 7 =

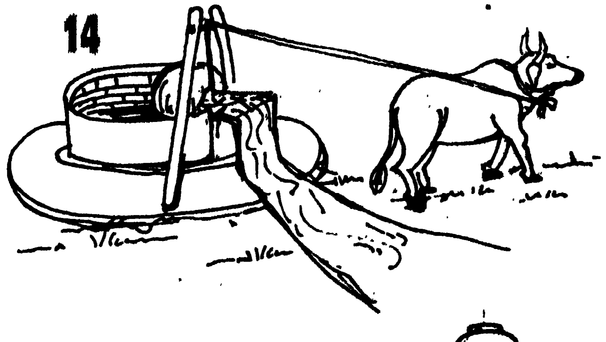
9

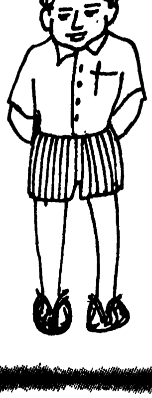
7

11

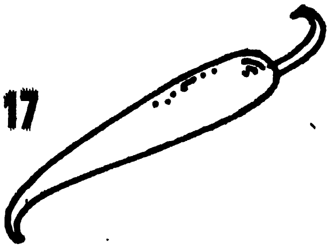


14

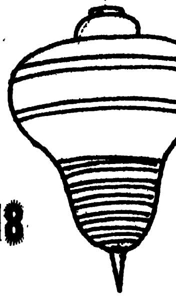




13

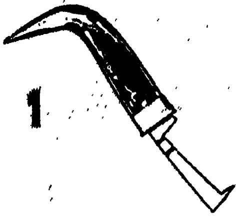


17



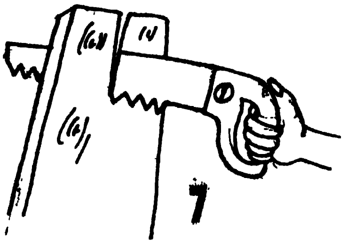
18

संकेत - ऊपर से नीचे

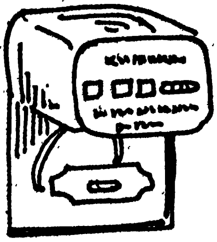


1

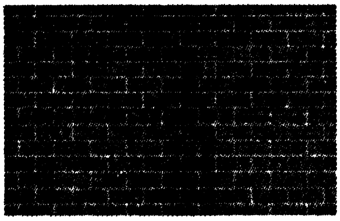
2 8 x 5 =



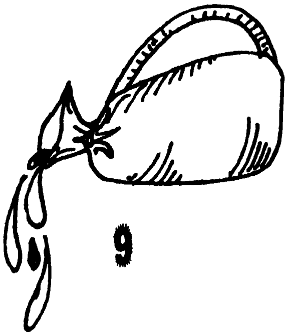
7



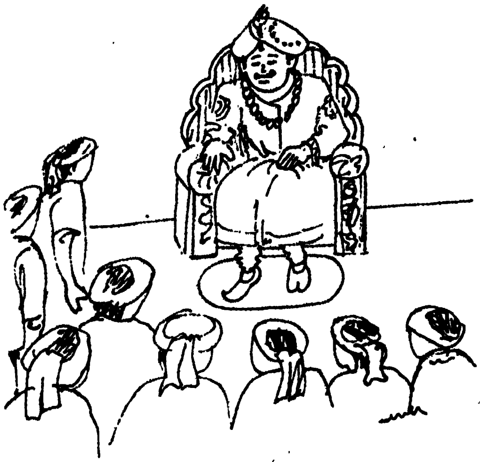
3



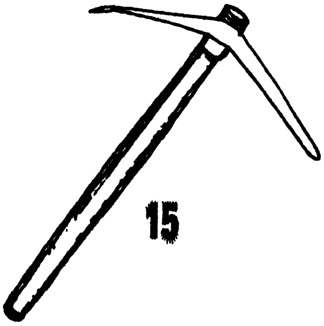
4



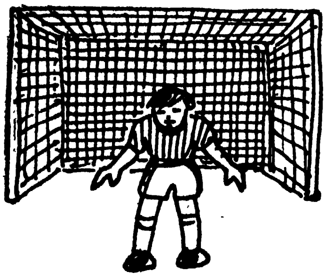
9



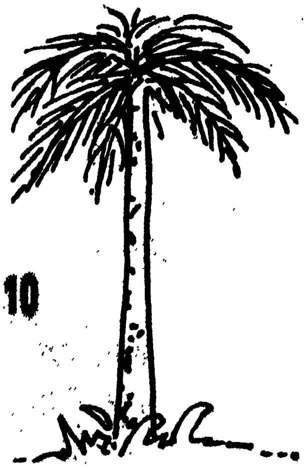
8



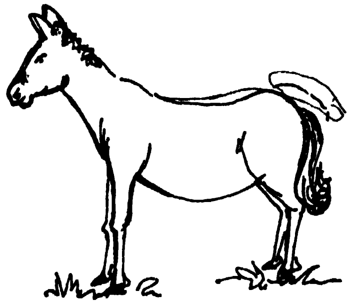
15



12



10



16

'मेरा पन्ना' के बारे में कुछ लेखकों और बच्चों की चिट्ठियाँ

'मेरा पन्ना' स्थायी व विशिष्ट स्तम्भ

चकमक ने पहले भी 'मेरा पन्ना' अंक निकाले हैं। 'मेरा पन्ना' चकमक का स्थायी व विशिष्ट स्तम्भ है। इसकी सार्थकता का पता इसी से चलता है कि अब कई बाल पत्रिकाओं में 'मेरा पन्ना' आने लगा है। यह बच्चों की अभिव्यक्ति के लिए अच्छा मंच है। उनकी कल्पनाशीलता व जिज्ञासा बढ़ाने का सार्थक प्रयास भी।

चकमक से जुड़ने के बाद ही मैं भी अपने विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के लिए प्रेरित करती रही हूँ। मैंने पाया कि प्रारम्भ में जो बच्चे रटने के अलावा अपने आप सोच के कुछ भी लिखने में कठिनाई महसूस कर रहे थे, धीरे-धीरे स्वतंत्र रूप से लिखने लगे। यही नहीं पत्र व निबंध भी अपने तरीके से लिखने लगे। मुझे लगता है कि बच्चों की स्वतंत्र अभिव्यक्ति के लिए अवसर और प्रेरणा देना बहुत ज़रूरी है। चकमक का 'मेरा पन्ना' इसी दिशा में एक सार्थक प्रयास है। जहाँ तक रचनाओं में चयन की सावधानी की बात है तो चित्र आमतौर पर ऐसे होते हैं, जिनमें कल्पनाशीलता इतनी मुखर नहीं होती है। चित्रों में हो सके तो नए पन और मौलिक कल्पना को प्राथमिकता दें। बाकी कविताएँ और कहानियाँ तो बेशक बहुत अच्छी व मार्मिक होती हैं।

गिरिजा कुलश्रेष्ठ (चकमक से एक रचनाकार के तौर पर पिछले पंद्रह सालों से जुड़ी हैं।)

मेरा पन्ना इस पत्रिका का विशेष आकर्षण है...

पिछले चौदह -पंद्रह सालों से चकमक को लगातार देखता पढ़ता आ रहा हूँ। 'मेरा पन्ना' इस पत्रिका का विशेष आकर्षण है। बच्चों के सहज-सरल चित्रों और उनकी लिखी रचनाओं की दुनिया में विचरने का अपना ही आनंद है।

मुझे लगता है कि 'मेरा पन्ना' के कारण ही चकमक में बचपन और बचपना बचा हुआ है। 'मेरा पन्ना' में बच्चों की जितनी अधिक भागीदारी होगी यह पत्रिका बच्चों के बीच उतनी ही लोकप्रिय और उनकी अपनी पत्रिका बन सकेगी, ऐसा मेरा विश्वास है।

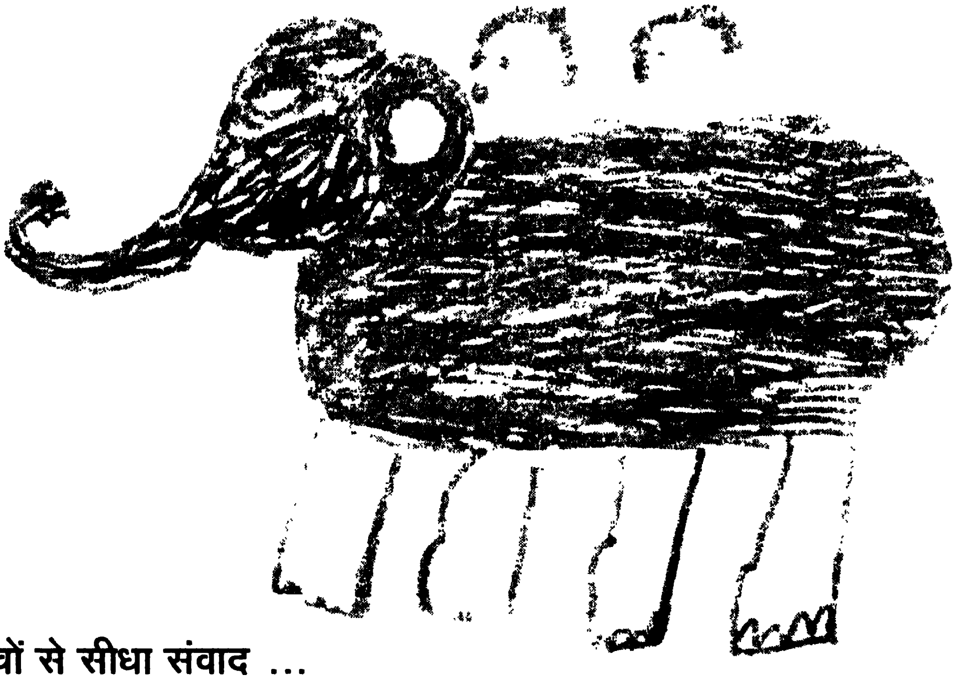
श्याम सुशील (चकमक से पुराना जुड़ाव। दिल्ली में चकमक क्लब चलाने में बच्चों की मदद करते हैं।)

चित्र बातें करते हैं ...

'मेरा पन्ना' और मैं तब से जुड़े हुए हैं जब से मैंने कागज़ पर लकीरें बनाना शुरू किया। अपने चित्रों को चकमक में छपा देखकर अच्छा लगता था। और मज़ा भी आता था। बहुत सारे चित्र मेरे चित्रों की तरह अजीब होते थे। जिन्हें शायद सिर्फ हम बच्चे बना और समझ सकते थे। कभी-कभी तो ऐसा लगता था कि एक पन्ने पर छपे ढेर सारे चित्र बातें करते हैं।

चित्र छपा देखकर मन में ये ख्याल भी आता था कि अरे वाह मेरे चित्र में भी कुछ खास है। और मेरे अलावा मेरे दोस्त और दूसरे लोग भी इन्हें देखेंगे। मेरे लिए 'मेरा पन्ना' अपने विचार अभिव्यक्त करने का एक साधन था। 'मेरा पन्ना' के चित्र देख मुझे हमेशा कुछ नया और बेहतर करने की इच्छा होती थी। इतने सालों के बाद जब मैं 'मेरा पन्ना' देखती हूँ तो मुझे चित्रों में वही कल्पनाशक्ति नज़र आती है जो पहले दिखती थी।

ऋचा विवेक ('मेरा पन्ना' की एक पाठक, अहमदाबाद के मशहूर नेशनल इंसटीट्यूट ऑफ डिज़ाइन की छात्रा)



बच्चों से सीधा संवाद ...

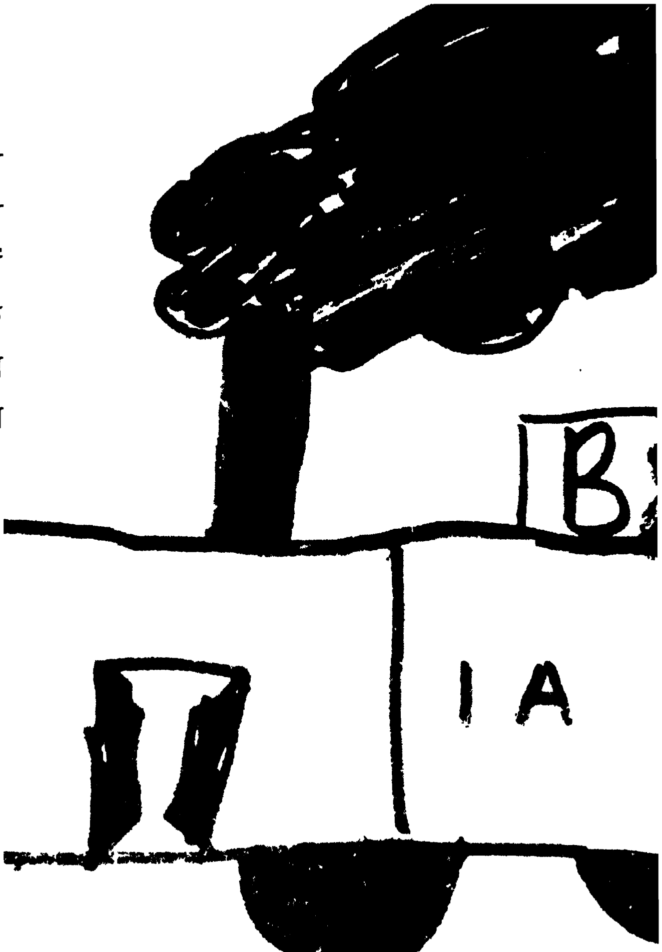
मैं 'मेरा पन्ना' का नियमित पाठक हूँ। इस पेज से संस्मरणात्मक पिकनिकें, सैर सपाटे, दुर्घटनाओं, त्यौहारों से जुड़ी चीज़ों के अलावा बच्चों के अनुभव भी जानने को मिलते हैं। बच्चों के मन में ये सवाल भी उठते हैं कि उनकी रचना क्यों नहीं छपी। इसके लिए चयन के स्पष्ट आधार होने चाहिए। इस कॉलम में यदि विषय भी तय करें तो बच्चों को अपनी बात कहने में मदद मिलेगी। जिन बच्चों की रचना छपती है उन्हें बहुत खुशी होती है। जब पालक अपने बच्चे की रचना छपी देखते हैं तो उन्हें भी बहुत खुशी होती है। और उन्हें बच्चों के अंदर छिपी प्रतिभा का अहसास होता है। इस कॉलम से बच्चों से सीधा संवाद भी कायम होता है। वे अपने आसपास हो रही चीज़ों पर गहराई से सोचकर लिखकर विचार व्यक्त कर पाते हैं।

योगेश मालवीय (चकमक क्लबों के द्वारा बच्चों से जुड़े हैं)

बहुत अच्छा लगता है...

यह एक ऐसा पन्ना है जिससे बच्चे प्रेरणा पाकर अपनी कलाओं को जगाते हैं। कविता, कहानी और चित्रों के माध्यम से वे अपने मन की बातें हमें बतलाते हैं। उनके चित्रों में ऐसी कला होती है कि अच्छे से अच्छा आर्टिस्ट भी उन्हें देखता है तो दंग रह जाता है। इसलिए मुझे 'मेरा पन्ना' बहुत अच्छा लगता है।

शिवांक ('मेरा पन्ना' के पाठक, आठवीं में पढ़ते हैं।)



चित्र : शगुन, पहली, भोपाल, म.प्र.

दूसरे बच्चे भी कोशिश करते हैं...

"मेरा पन्ना' के चित्र जो बच्चों द्वारा बनाए जाते हैं वे बच्चों जितने ही भोलेभाले व काल्पनिक होते हैं। इसमें बच्चे अपनी रोज़ की छोटी-छोटी घटनाओं को रचना का रूप देकर उसे चित्रित भी करते हैं। जिसे देखना और पढ़ना बहुत ही सुखद अनुभव है। इसे देखकर दूसरे बच्चे भी लिखने और चित्र बनाने की कोशिश कर सकते हैं।

शोभा घारे (चित्रकार हैं, चकमक से सालों से जुड़ाव।)

बच्चों का अपना पन्ना

यह बच्चों का अपना पन्ना है। इसमें वे अपने साथ घटित छोटी-बड़ी घटनाओं को स्वच्छंद रूप से लिखते हैं। 'बालसमूह' (एक रचनात्मक ठिया जहाँ बच्चे विभिन्न गतिविधियाँ करते हैं) में चकमक का उपयोग कई तरह से किया जाता रहा है। 'चक्रम चकमक क्लब' हिरणखेड़ा, होशंगाबाद के बच्चों के साथ बैठकर 'मेरा पन्ना' की रचनाएँ सुनाई जाती थीं। जिससे शुरू-शुरू में नकल करके लिखने वाले बच्चे और बड़े प्रभावित होते थे। उन्हें भी लगता था कि हमें भी अपनी घटनाओं को लिखना चाहिए। बच्चों की स्वरचित कविता कहानियों को हमेशा स्थान मिलता रहा है इसलिए बच्चों ने भी खुद कहानियाँ और चित्र बनाना शुरू किया। 'मेरा पन्ना' में कभी-कभी पत्तियों से बने चित्र छपे देखकर हमने भी पत्तियों को कागज़ पर चिपकाकर चित्र बनाना शुरू किया। मेरी खुद की अनेकों रचनाएँ 'मेरा पन्ना' में छपी हैं। मैंने कई चित्र भी बनाए जिनकी प्रेरणा चकमक से ही मिलती रही है। छोटे-छोटे विषयों पर बच्चों से बातचीत या कुछ लिखने की कला विकसित करने का माध्यम 'मेरा पन्ना' हो सकता है। ताकि निबंध आदि रटकर न लिखना पड़े।

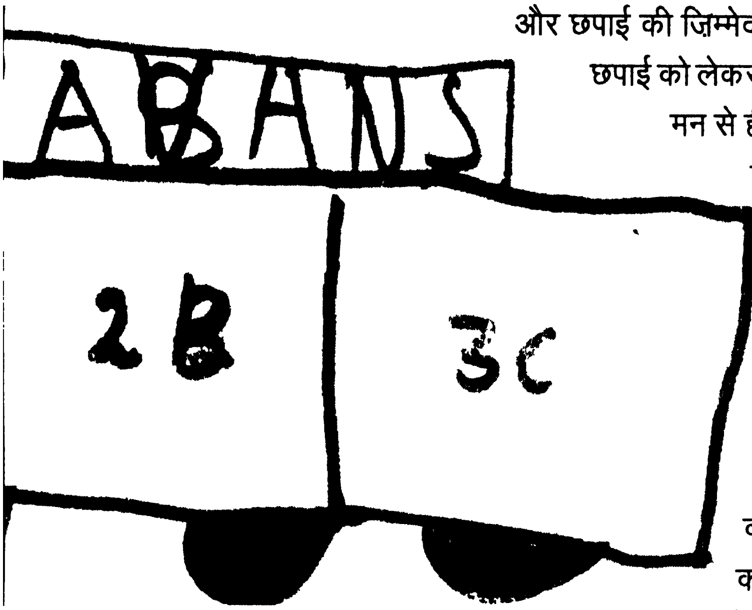
चम्पालाल कुशवाहा (चकमक से सालों से जुड़े हैं, शिक्षक एवं स्वतंत्र लेखक।)

बचपन में लौटना है ...

चकमक की शुरुआत से लेकर लम्बे समय तक (लगभग चौदह साल तक) मेरे लिए बहुत अच्छा समय था। चकमक में छपने वाली बाकी चीज़ों के अलावा बच्चों की रचनाएँ पढ़ना और उनके चित्र देखना तो हर बार एक अद्‌भुत अनुभव हुआ करता था। कभी-कभी अपने बचपन में फिर से लौट पाने का सुखद अहसास जैसे मुझे बीस -पच्चीस -तीस साल पहले ले जाता था, अपने बचपन में। चूँकि चकमक के कलापक्ष और छपाई की ज़िम्मेदारी मेरी थी इसलिए सभी तरह के चित्रों की छपाई को लेकर मैं बहुत सजग रहती थी। बच्चे तो चित्र अपने मन से ही बनाकर भेजते थे। कभी कॉपी के पन्नों पर, कभी पुराने पीले पड़ चुके कागज़ पर, पोस्टकार्ड या अन्तर्देशीय पत्र पर, कभी पेंसिल से, कभी लाल या नीले पेन से और कभी रंगों से। उन्हें हूबहू छापना एक तरह से चुनौती ही होती थी। क्योंकि छपाई की अपनी विशिष्ट पद्धति होती है। कई बार अभिभावकों के पत्र आते थे या वे मिलने पर कहते भी थे कि चकमक के माध्यम से बच्चों को अच्छे चित्र बनाना सिखाया जाए। बच्चों के चित्रों में कुछ भी ठीक करना मुझे उचित नहीं लगा। और न ही उन्हें ये बताना कि वो कैसे चित्र बनाएँ। क्योंकि हम बच्चों की कल्पनाशक्ति को ही आगे बढ़ने का मौका देना चाहते थे। बिना इस दबाव के कि कैसे चित्र बनाए जाएँ। और अक्सर मुझे बच्चों की कल्पनाशक्ति की दाद देनी पड़ती थी।

चित्रों को छाँटते वक्त सबसे बड़ी चुनौती होती थी नकल, बड़ों के निर्देशन में बने चित्र और स्वयं की कल्पना से बने चित्रों को अलग से संभाल कर रखना। और फिर हर महीने 'मेरा पन्ना' की रचनाओं के साथ जुड़ने वाले चित्रों को छाँटकर निकालना। यह एक चुनौती होती थी फिर भी इसमें मज़ा आता था।

जया विवेक (चकमक में सालों कला -सज्जा का ज़िम्मा संभाला, मूर्तिकार हैं।)



मैं बचपन से ही मेरा पन्ना पढ़ती आ रही हूँ। मुझे हमेशा से मेरा पन्ना अच्छा लगता है। बचपन में इसलिए अच्छा लगता था कि हम बच्चों की रचनाएँ इसमें छपती थीं। और जब अब मैं बड़ी हो गई हूँ तो मैं छोटे बच्चों की मासूमियत और सहजता से खींची लकीरें या कविता कहानी पढ़कर और देखकर बहुत आनंदित हो उठती हूँ। ये मुझे मेरे बचपन की याद दिलाते हैं। बच्चों की सादगी उनके बचपन में ही छलकती है। जो बड़े लोगों में शायद ही देखने को मिले। मैं चाहती हूँ कि चकमक के साथ साथ मेरा पन्ना भी सदा लोगों के दिलों पर अपनी छाप छोड़े।

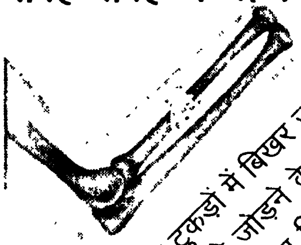
शिप्रा सिंह
(चकमक की पाठक और रचनाकार, ग्यारहवीं की छात्रा)

हड्डियों में दरार

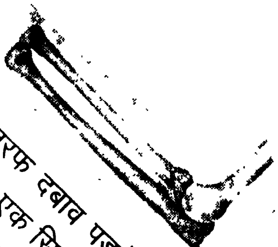
वैसे तो हड्डियाँ बहुत मज़बूत होती हैं। लेकिन मज़बूत चीज़ें भी तो टूट जाती हैं। पेंसिल, लकड़ी जैसी चीज़ें भी ज़ोर से दबाने या मोड़ने पर खटाक से टूट जाती हैं। हड्डियों के टूटने को फ्रैक्चर कहते हैं। हड्डियों में चाहे हलकी-सी दरार आए या दो टुकड़े हो जाएँ, दोनों ही फ्रैक्चर कहलाते हैं। हड्डी टूटने पर अक्सर बहुत ज़्यादा दर्द होता है।

हड्डी के एक हिस्से का टूटना। ऐसा आम तौर पर बच्चों की लचीली हड्डियों के साथ होता है।

तरह तरह के फ्रैक्चर

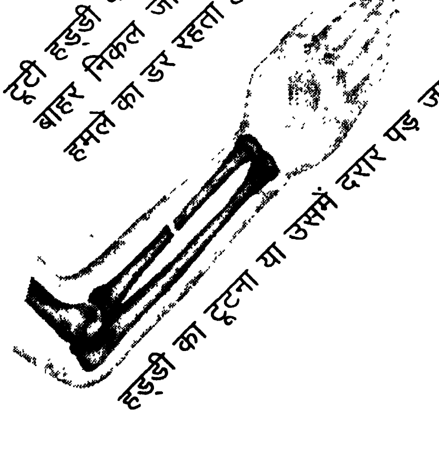


हड्डी का छोटे-छोटे टुकड़ों में बिखर जाना। इसके लिए छोटी हड्डियों को जोड़ने के लिए ऑपरेशन भी करना पड़ सकता है। या फिर दूसरे हिस्से की हड्डी को यहाँ लगाया जा सकता है।



हड्डी के सिरों पर बीच की तरफ दबाव पड़ने पर दरारें हो जाती हैं। इससे हड्डी का एक सिरा दूसरी में घुस जाता है जिससे हड्डी छोटी हो जाती है।

टूटी हड्डी का एक सिरा चमड़ी को चीरकर बाहर निकल जाता है। इससे कीटाणुओं के हमले का डर रहता है।



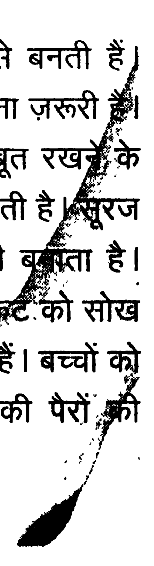
हड्डी का टूटना या उसमें दरार पड़ जाना।

हड्डी टूटने पर क्या करें

चोट लगने पर जब तक यह पक्का नहीं हो जाता कि फ्रैक्चर हुआ है या नहीं, तब तक चोट लगे अंग को हिलाएँ नहीं। दर्द वाले हिस्से के सहारे के लिए तकिए आदि लगा दो।

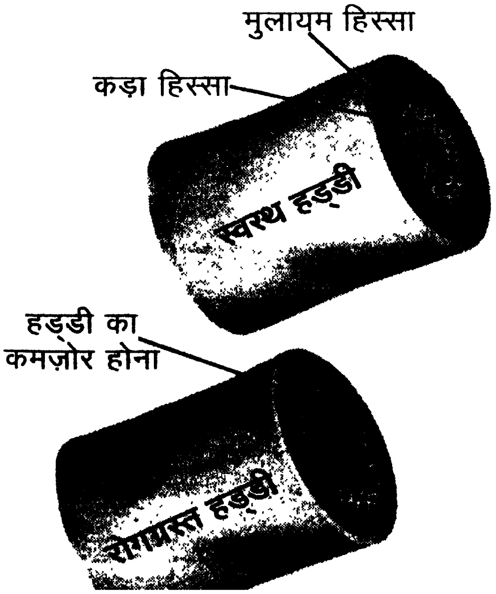
हड्डियों की मज़बूती

हड्डियों की कोशिकाएँ खनिज और प्रोटीन से बनती हैं। इसलिए खाने में इन चीज़ों का पर्याप्त मात्रा में होना ज़रूरी है। कैल्शियम और विटामिन डी हड्डियों को मज़बूत रखने के लिए बहुत ज़रूरी है। दूध में कैल्शियम ज़्यादा होती है। सूरज की रोशनी की मौजूदगी में शरीर विटामिन डी बनाता है। विटामिन डी की कमी से शरीर कैल्शियम फॉसफेट को सोख नहीं पाता है। इससे हड्डियाँ कमज़ोर हो जाती हैं। बच्चों को रिकेट इसी वजह से [illegible] इसमें बच्चों की पैरों की हड्डियाँ मुलायम होकर मुड़ [illegible]ी हैं।



फ्रेक्चर के बारे में कुछ बातें

- बुजुर्गों में अधिकांश फ्रेक्चर गिरने से होते हैं। आम तौर पर होने वाले फ्रेक्चर हैं- रीढ़ की हड्डी, कूल्हे की हड्डी, टाँगों, हाथों का फ्रेक्चर।
- हर साल लगभग 65000 महिलाएँ कूल्हे की हड्डी के फ्रेक्चर के कारण मर जाती हैं।
- हड्डियों के भुरभुरा जाने वाले रोग ऑस्टियोपोरोसिस के कारण चलने और छींकने जैसे सामान्य कामों से भी फ्रेक्चर हो सकता है। कई बार इस कारण टूटी हड्डी के कारण आप गिरते हैं और नतीजे में कई और हड्डियाँ टूट जाती हैं। ऑस्टियोपोरोसिस से पीड़ित लोगों में लगभग 80 प्रतिशत महिलाएँ हैं।
- बच्चों की हड्डी बड़ों की तुलना में जल्दी जुड़ जाती है। एक बच्चे की जाँघ की हड्डी को जुड़ने में लगभग 4 से 6 हफ्ते लगते हैं जबकि एक वयस्क की हड्डी 20 हफ्ते में और बहुत छोटे बच्चे की हड्डी लगभग 2 हफ्ते में जुड़ सकती है।



हड्डियों का ठीक होना

आमतौर पर हड्डियों के टूटने पर मोटा-सा प्लास्टर बाँध दिया जाता है। कुछ दिनों तक उस हिस्से को ज़्यादा न हिलाने-डुलाने की सलाह दी जाती है। और जब प्लास्टर खुलता है तो सब ठीक-ठाक। पर इस दौरान अंदर क्या होता है? हड्डियों का जुड़ना तो अपने आप होता है। लेकिन इसके लिए ज़रूरी है हड्डियों के टूटे सिरों का पास-पास आना और उस जगह पर बने रहना। यह काम प्लास्टर करता है।

हड्डी टूटने के एक घण्टे के भीतर

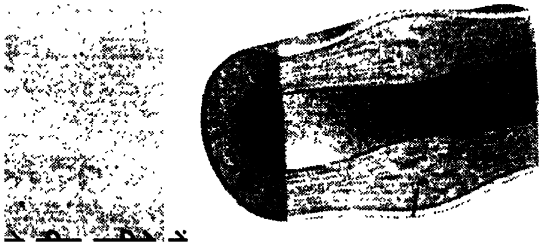
हड्डी के टूटते ही उसके सिरों से बहते । के थक्के बन जाते

कुछ दिनों में

खून की नलिकाओं की मरम्मत होती है। टूटी जगह पर कोशिकाओं की संख्या में वृद्धि होने लगती है। इससे इस जगह पर मुलायम-सी हड्डी बन जाती है।

एक या दो हफ्ते बाद

यह मुलायम हिस्सा कड़ा होता जाता है। खून की नलियाँ ठीक होने और फिर से बनने लगती हैं।



लोमड़ी की पूँछ

पिछले अंक में तुमने पढ़ा कि कैसे चालाक लोमड़ी भोले-भाले जानवरों को ठग लेती थी। अबकी उसने भालू से पूँछ के बदले शहद की शीशी ठग ली। इस बार जानवरों ने उसे सबक सिखाने का फैसला किया...

"ऐसी रात में कौन हो सकता है?" लोमड़ी ने सोचा।

"मैं हूँ" भालू बोला। "मैं दोस्तों को अपनी पूँछ दिखाने लाया हूँ।"

"इतनी रात में" लोमड़ी बड़बड़ायी "क्या तुम सुबह तक इन्तज़ार नहीं कर सकते थे?"

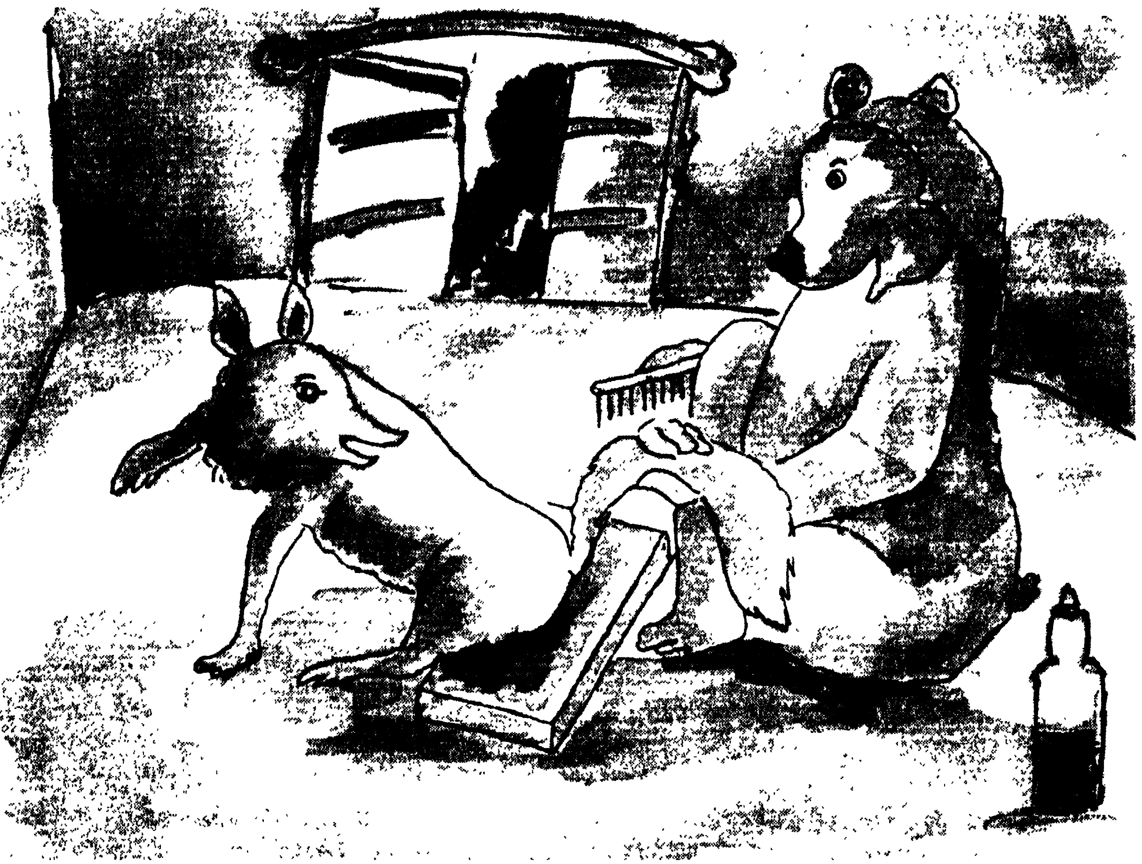
"अरे ज़रा-सा तो समय लगेगा।" भालू बोला।

"ठीक है, ठीक है" लोमड़ी बोली। "जल्दी से देखो और भागो। मुझे बहुत ज़ोरों की नींद आ रही है।"

कौआ बोला "अरे यह पूँछ तो बड़ी कबाड़ा हालत में है। इसकी देखरेख तो फौरन करनी होगी।"

"अरे अक्ल से पैदल। तुम पूँछ के बारे में क्या जानते हो?" और लोमड़ी ने धमाके से दरवाज़ा बन्द कर दिया।

भालू और उसके दोस्त भालू के घर जाकर सोचने लगे। अब क्या करें?



सूरज निकलने के ज़रा पहले भालू लोमड़ी के घर पहुँचा। "मैं अपनी पूँछ की कँधी करने आया हूँ।" उसने कहा।

"क्या?" नींद से भरी लोमड़ी ने कहा, "तुम मुझे ऐसे परेशान नहीं कर सकते। जब मन हुआ चले आए।"

"मैं तुमसे मिलने नहीं आया हूँ। मुझे आने दो।"

"अच्छा, अच्छा," लोमड़ी ने कहा। "लेकिन जो भी करना है जल्दी करो।"

भालू ने कतई समय बरबाद नहीं किया। उसने लोमड़ी को पटिए पर बैठाया और काम में लग गया।

पूँछ को धोते, निचोड़ते, कँधी करते-करते भालू बताता गया कि आगे और क्या-क्या करना है।

"मैं इन्हें घुँघराले बनाऊँगा, गुलाबी रखूँगा, फिर रिबनों से सजाऊँगा, सुन्दर चिमटियाँ लगाऊँगा। जाड़ों के पहले सोचता हूँ, उस्तरा चलवा दूँ और जाड़ों के लिए इसका तकिया बनवा लूँ।"

"नहीं तुम ऐसा नहीं कर सकते," लोमड़ी ने कहा और पटिए से कूदकर खड़ी हो गई।

"यह लो अपना शहद और समझौता खत्म।"

"नहीं ऐसा नहीं हो सकता" भालू ने कहा। "यह तो केवल मूर्ख ही कर सकता है कि आधी शीशी शहद के लिए इतनी खूबसूरत पूँछ छोड़ दे।"

"तुम्हें और क्या चाहिए?" सहमी हुई लोमड़ी ने पूछा।

भालू बोला, "मैं शहद तो लूँगा ही पर इसके साथ-साथ पनीर भी चाहिए, अखरोट की गठरी भी और मीठे अँगूर भी।"

"यह तो अजीब बात है" लोमड़ी चिल्लाई।

"नहीं तो मुझे अपनी पूँछ चाहिए अभी।" भालू ने कहा।

"ठीक है" लोमड़ी ने कहा। "मैं तुम्हें पूँछ देती हूँ। लेकिन तुम्हें थोड़ी देर बाहर इन्तज़ार करना होगा। काफी गंभीर ऑपरेशन है।"

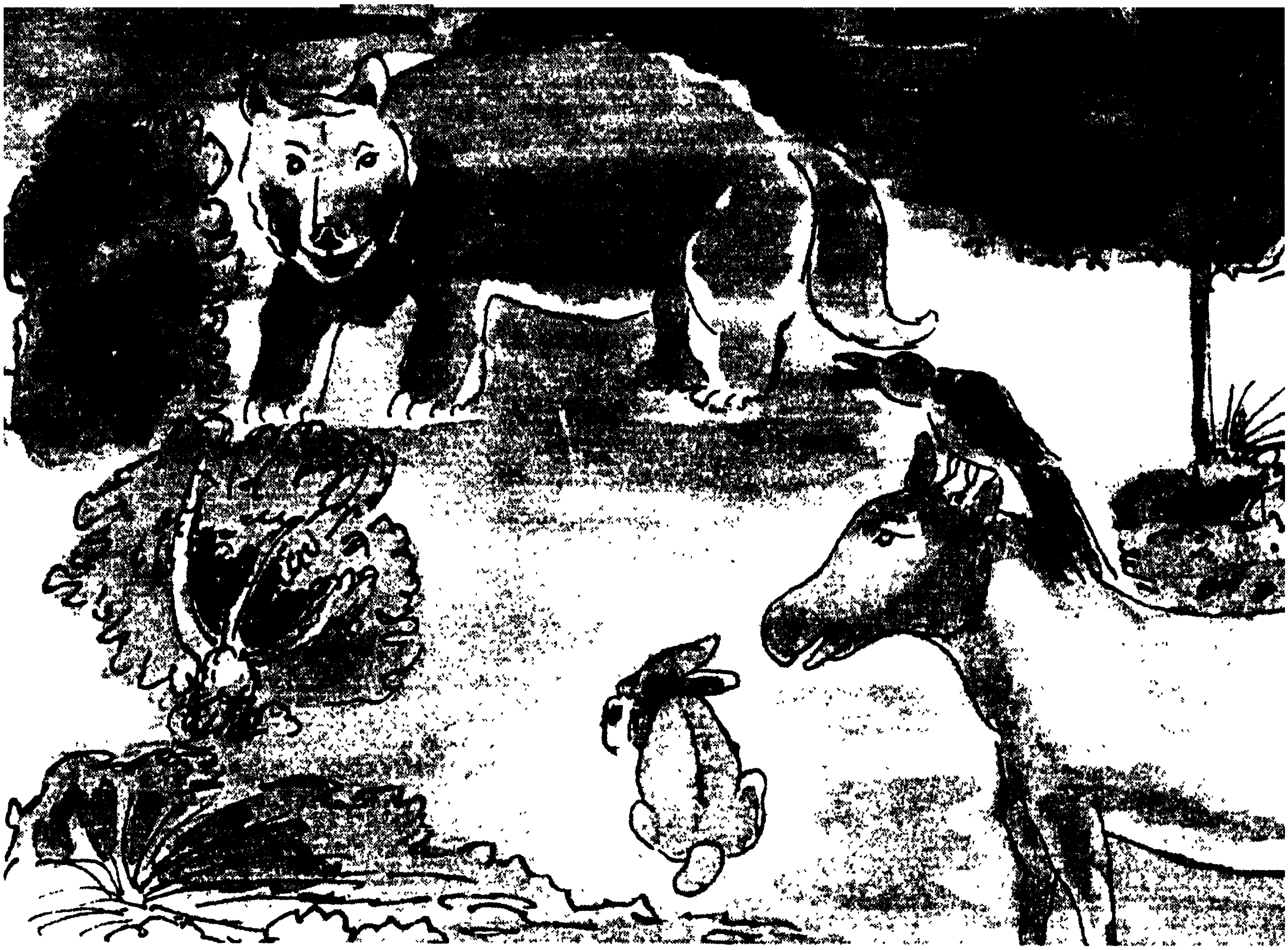
"दस मिनट का समय दूँगा।" भालू ने कहा "और कोई चालाकी मत करना।"

भालू ने बड़े सब्र से बाहर इन्तज़ार किया। अचानक कराहें सुनाई पड़ीं।

कुछ ही मिनट बाद लँगड़ाती लोमड़ी बाहर आई। अपनी कमर में बड़ा-सा तौलिया बाँधे हुए उसके हाथ में पूँछ थी।

'तुमने वाकई इसे काट दिया?'' घबराते हुए भालू बोला।

'यही तो तुम चाहते थे न?'' लोमडी बोली।



'हाँ'' भालू बोला, ''लेकिन यह तो अजीब-सी लग रही है। पुरानी झाड़ू जैसी।''

'हूँ...। ऐसा ही होता है जब पूँछ कट जाती है।'' लोमड़ी बोली और पूँछ भालू के पैरों पर फेंक दी

जैसे ही लोमड़ी घूमी उसका तौलिया खुल गया। और असली पूँछ बाहर आ गई। ''जो हुआ सो हुआ''लोमड़ी ने माफी माँगते हुए कहा। ''मैं तो मज़ाक कर रही थी। तुम जो-जो कहोगे मैं दूँगी। यहाँ तक कि मैं तुम्हें अपनी पूँछ भी पहनने दूँगी पर केवल एक बार।'' लोमड़ी ने कहा।

नदी किनारे भालू के दोस्त उसका इन्तज़ार कर रहे थे। सोच रहे थे कि इतनी देर क्यों हो रही है। इतने में भालू दिखाई दिया, सुन्दर-सी लोमड़ी की पूँछ लगाए हुए।

"उसने तुम्हें वास्तव में अपनी पूँछ दे दी।" अचम्भे से कौए ने कहा।

"और सब चीज़ें भी जो उसने हम सबसे ली थीं।" भालू ने कहा।

"तुमने यह सब कैसे किया।" खरगोश ने पूछा।

"तुम सबकी मदद से" भालू ने कहा। "चलो अब सब पिकनिक मनाएँ।"

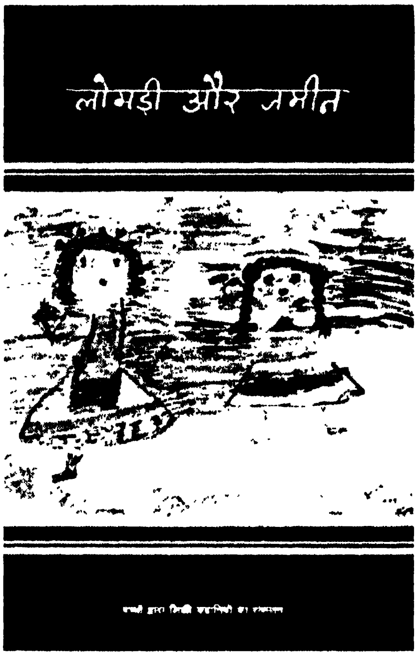
"अच्छा होता अगर लोमड़ी को भी बुलाते।" गधे ने कहा।

"कोई ज़रूरत नहीं" भालू राम बोले। उसने अपना कोट उतारा और लोमड़ी हाज़िर।

लेकिन लोमड़ी भालू की कमर से फिसलकर बिना कुछ कहे दुम दबाकर ऐसी भागी ऐसी भागी कि फिर कभी उस जंगल में नज़र न आई।

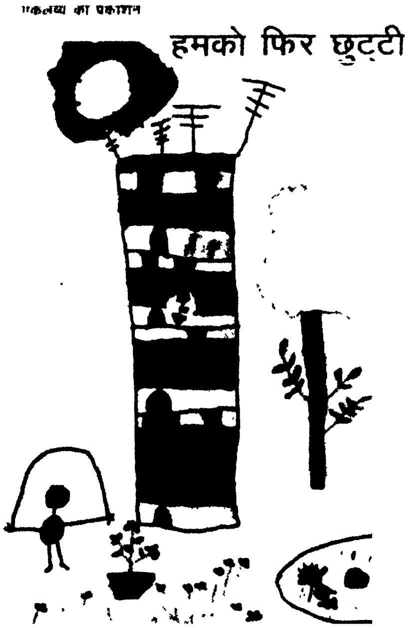
पुस्तक चर्चा

बच्चों की लिखी चार किताबें

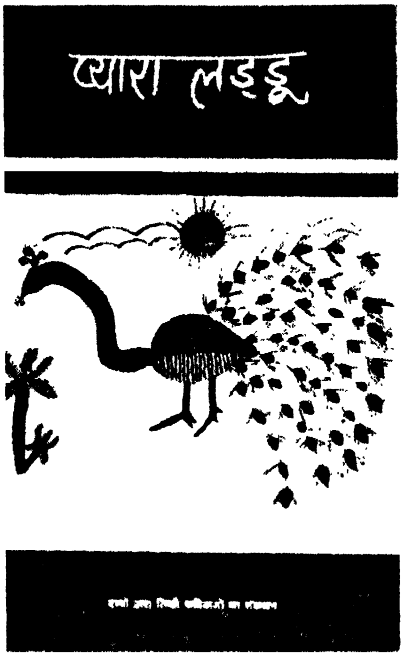


इस बार हम तुम्हारी मुलाकात चार ऐसी किताबों से करवा रहे हैं जो तुम्हारी उमर के बच्चों ने ही लिखी हैं। इनमें से दो में कविताएँ हैं और दो में कहानियाँ हैं! और हाँ चुलबुले चित्र तो हैं ही।

इन चारों किताबों की सामग्री चकमक के ''मेरा पन्ना'' से ली गई है। यह हमेशा से एक सवाल रहा है कि क्या बच्चे बच्चों का लिखा पढ़ते हैं? इन किताबों का हज़ारों की संख्या में बिकते चले जाने से एक झीनी सी हाँ तो मिलती ही है। इन चारों किताबों में बच्चों की रचनाओं को जस का तस रखा गया है। इसलिए तुम स्थानीय भाषा और कहन का लुत्फ ले सकोगे। हाँ, पर कहीं-कहीं यही चीज़ें खटक भी सकती हैं। नए शब्दों को समझने के लिए ज़ोर आज़माइश भी करनी पड़ सकती है। अच्छा होता ठेठ स्थानीय शब्दों का अर्थ भी दिया जाता।



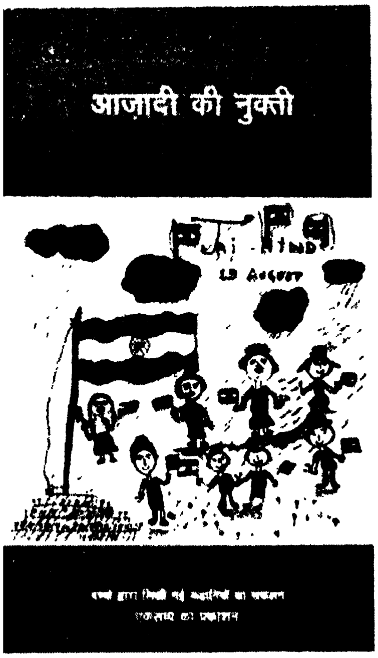
''मेरा पन्ना'' के पाठक अकसर यह बात उठाते हैं कि इन पेजों की रचनाएँ बहुत कच्ची लगती हैं। किसी ने आलू बोया!, किसी ने साइकिल चलाई! चित्रों में भी वही कच्चापन! हमें लगता है इन रचनाओं को देखकर बच्चों के मन में यह बात ज़रूर आएगी कि यह तो वे भी लिख सकते हैं। इससे अच्छा चित्र तो वे भी बना सकते हैं। यह सरलता उन्हें कुरेदेगी और वे भी अपने मन की बात कह सकेंगे। सधापन तो आते-आते आएगा। खास चीज़ तो अभिव्यक्ति है। हालाँकि कभी-कभी लगता है कि अभिव्यक्ति को निखारने का काम भी ''मेरा पन्ना'' को करना चाहिए।



फिर भी इन किताबों की कई रचनाएँ तुम्हें चौंकाएँगी। कुछ तो इतनी सधी हैं कि तुम पढ़ते हुए कई बार लेखक की उमर देखोगे। हालाँकि कुछ रचनाएँ ऐसी भी हैं जो किसी प्रसिद्ध रचना से प्रेरित लगती हैं। कविताओं में यह बात ज़्यादा मिलती है। कुछ रचनाएँ पढ़ते हुए तुम्हें कई नामी गिरामी लेखकों की याद आती रहेगी। इन कहानियों और कविताओं की सबसे बड़ी बात इनकी सरलता और मासूमियत है। कुछ रचनाओं में इतनी बारीकी से किसी घटना का वर्णन है कि पढ़ते हुए आँखों में वह घटना घूम जाती है। जैसे ... ''बादल आसमान पर छा रहे थे। घने अँधेरे में कभी-कभी बिजली चमक पड़ती थी। हम चिमनी जलाते और हवा उसे बार-बार बुझा देती। आखिर हम परेशान हो बैठ गए दादाजी के पास! उन्होंने तम्बाकू का बलगम उगला और पिता से बोले, दीवार सीड़ गई है कहीं गिर न जाए।''

ऐसी ही बारीकी कविताओं में भी मिलेगी। कुछ ऐसी कविताएँ भी हैं जिन्हें तुम अपने हिसाब से आगे बढ़ा सकते हो जैसे ...

सोम सोम सोम
हमारी टीचर गई रोम
हमको फिर छुट्टी
मंगल मंगल मंगल
हमारी टीचर गई जंगल
हमको फिर छुट्टी
बुध बुध बुध
हमारी टीचर ....



ये किताबें सिर्फ कविता और कहानियों की किताबें ही नहीं हैं। ये बेहतरीन चित्रों की किताबें भी हैं। कई जगह तो चित्र उन पर भारी पड़ते हैं। कुछ रचनाएँ अगले दो पन्नों में दे रहे हैं। तुम इस बारे में क्या सोचते हो ज़रूर लिखना। ये किताबें एकलव्य ने छापी हैं। इन्हें मँगाने के लिए तुम चकमक के पते पर लिख सकते हो।

● समीक्षा : सुशील शुक्ल

कुछ रचनाएँ इन किताबों से

चित्र : जनगढ़सिंह श्याम

आज़ादी की नुक्ती

राजनारायण दुबे, होशंगाबाद, म.प्र.

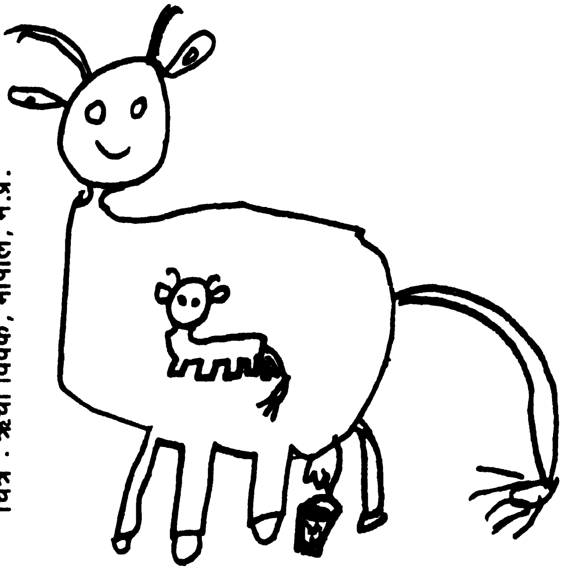
15 अगस्त के कारण हमने एक दिन पहले से ही कपड़े धो रखे थे। 15 अगस्त के दिन हमने सबेरे 5 बजे उठकर मुँह हाथ धोए और नहाया। फिर हमने चाय पी और उसके बाद हम ड्रेस पहनकर बढ़िया तैयार होकर स्कूल गए। वहाँ हम थोड़ा घूमे फिरे और फूटे खाए। इतने में सर आ गए और कहने लगे लाइन में लगो। हम लाइन में लग गए।

एक मोड़ा हमरी लाइन में लगो। हमने बाके दो चार करारे हाथ जमाए। इत्ते में बो मास्साब के पास पहुँच गओ। मास्साब से बाने कही के मास्साब मोहे एक मोड़ा मार दओ। तब मास्साब ने मेरे पीछे दौड़ लगाई। तई हमने भाग दओ और सिंधी कालोनी की गलियों में घूमत रए। और बुद्धा के खेत में से हीट के गल्ले बाज़ार पहुँचे। भाँ पे भाषण भए। हम सब स्कूल आए। हम लाइन में लगे नुक्ती बँट रही थी। फिर बोई मोड़ा मिल गओ। बो फिर हमसे उलझन लगो। हमने बाके इत्तो मारो इत्तो मारो कि बेहोश कर दओ। हमें एक पुड़िया मिली। उत्तीसी नुक्ती के पीछे हम दिन भर परेशान रहे। और नुक्ती खात खात घर आ गए।

मेरा बस्ता

मेरा बस्ता बड़ा बेकार
बोझ है इसमें बेशुमार
टिफिन है छोटा, बड़ी किताबें
एक विषय की कापी चार....

स्वाति शर्मा, सवाई माधोपुर, राजस्थान



चित्र : ऋचा विवेक, भोपाल, म.प्र.

मेरा बंदर

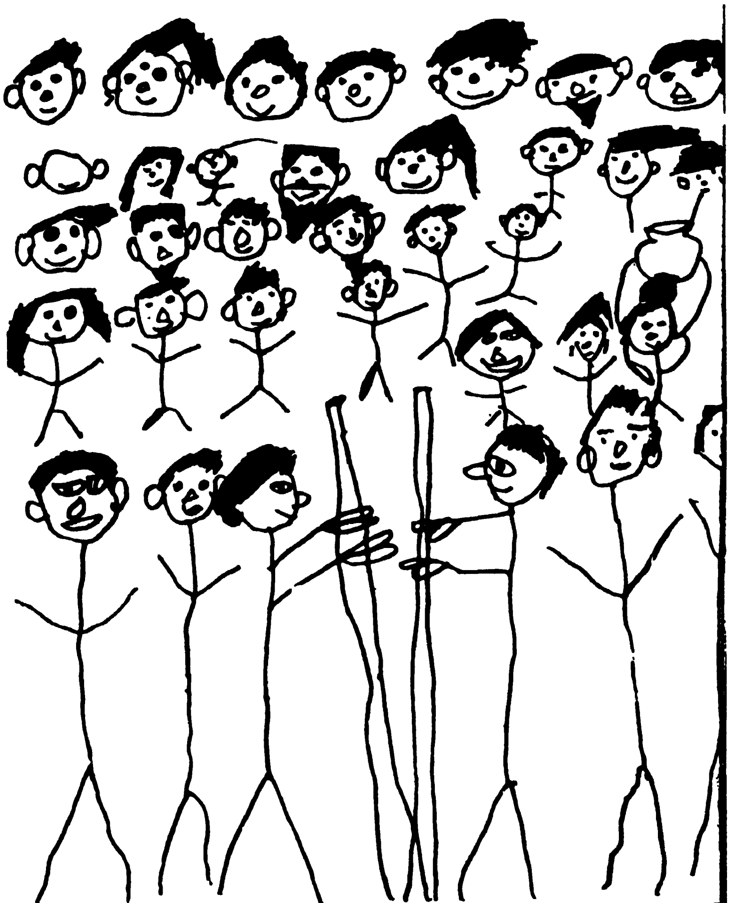
मेरा बंदर मस्त कलंदर
पल में बाहर पल में अंदर
मेरी बिल्ली बड़ी चिबल्ली
पलक झपकते पहुँची दिल्ली
मेरा हाथी सबका साथी
लेकिन उसकी सूँड डराती
मेरा बाजा करे तकाजा

तरुण कुमार सिंह, रीवा, म.प्र.

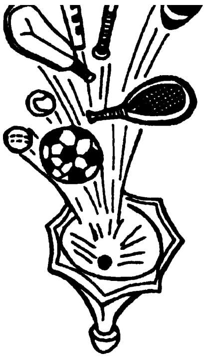
स्वास्थ्य मंत्री का दौरा है

सरकारी अस्पताल
वालों ने सुना
जैसे ही कि स्वास्थ्य मंत्री का
दौरा है
डॉक्टर दौड़े
नर्सें दौड़ीं, कम्पाउण्डर दौड़े
वार्ड बॉय दौड़े
दौड़े स्वीपर लेकर झाड़ू
घर की (मरीजों की) सभी चद्दरें उठवाईं
चिकित्सालय की नई चद्दरें बिछवाईं
सफाई चारों ओर
पर जब सुना कि मंत्री
नहीं आएँगे
आनन फानन झटपट
वार्ड बॉय आए
घरों की चद्दरें बिछवाईं
वाह रे वाह!
स्वास्थ्य मंत्री का दौरा

अभिलाषा सिंगौरिया, कुक्षी, धार, म.प्र.



चित्र : ऋचा विवेक, भोपाल, म.प्र.



खेल समाचार

भारत कबड्डी विश्व कप चैम्पियन

मुंबई में खेले गए कबड्डी विश्व कप के फायनल मैच में भारत ने ईरान को हराया। इस पहले कबड्डी विश्वकप में भारत ने ईरान को 55–22 से हराया। इससे पहले सेमीफायनल मुकाबले में भी भारत ने ऐसी ही एक तरफा जीत हासिल की थी। इसमें भारत ने बांग्लादेश को 39–19 से हराया था।

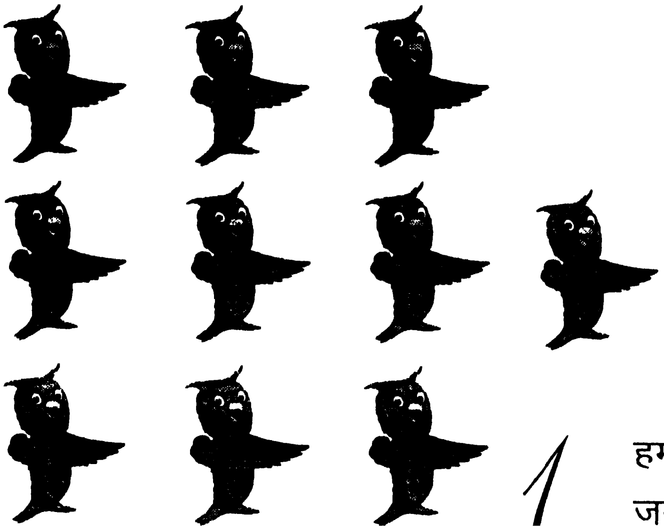
गोल्फ

कभी हमारी क्रिकेट टीम के खिलाड़ी रहे अजय जडेजा ने लीजेण्ड्स कप गोल्फ टूर्नामेण्ट जीत लिया है। उन्होंने कपिल देव को हराकर यह खिताब जीता। इस टूर्नामेण्ट में वसीम अकरम, इयान बॉथम, जहीर अब्बास, मदन लाल और जवागल श्रीनाथ जैसे क्रिकेट स्टारों ने भाग लिया।

क्रिकेट

इन दिनों क्रिकेट में दक्षिण अफ्रीकी टीम भारत के दौरे पर है। और ऑस्ट्रेलियाई टीम न्यूज़ीलैण्ड के दौरे पर है। दक्षिण अफ्रीकी टीम को हमारे यहाँ दो टेस्ट मैच खेलना है। पहले टेस्ट यानी कानपुर में मैच बिना किसी हार जीत के खत्म हो गया है। दोनों तरफ से अच्छी बल्लेबाज़ी देखने को मिली। अगला मैच कलकत्ता में खेला जाएगा।

माथा पच्ची



1 हम नौ अक्लमंदों को कुछ इस तरह जमाओ कि हर सीधी रेखा में तीन-तीन अक्लमंद रहें?

2 **101 − 102 = 1**

एक अंक की उठापटक से यह समीकरण सही हो जाएगा। ज़रा कोशिश तो करो?

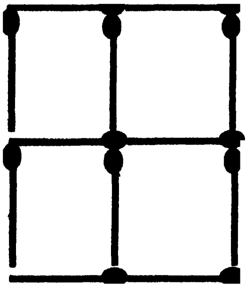
3. **4 4 4 4**

4 4 4 4 इन आठ '4' को अगर हम

$$\begin{array}{r} 4 \\ 4 \\ 4 \\ 44 \\ \underline{444} \\ 500 \end{array}$$

इस तरह जमाएं तो इनका जोड़ 500 हो जाएगा।

9999 क्या तुम इन चार नौ को इस तरह जमा सकते हो कि उनका जोड़ 100 हो जाए?

4. 

बारह तीलियों से बनी इस आकृति में 4 एक से वर्ग दिख रहे हैं। इसमें से दो तीलियों को ऐसे उठाओ कि इसमें सिर्फ दो वर्ग बचें।

एक दो तीन...शुरू

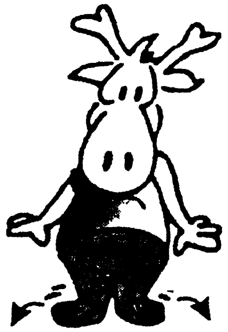
जब हम छोटे थे तो सारी शाम मस्ती के नाम हुआ करती थी। लंगड़ी टाँग, पकड़म-पकड़ाई, सितौलिया, छिपन छिपाई...। दे भागम भाग! लेकिन अब शाम का वक्त ... कुछ पढ़ाई के बोझ ने और कुछ टी.वी. ने हड़प लिया है। शरीर को हिलने-डुलने तक के मौके नहीं मिल पाते। इससे शरीर का लचीलापन कम होता जाता है।

जानना चाहोगे कि तुम कितने लचीले हो? तो चलो ढीले-ढाले कपड़े पहनकर किसी खुली जगह में चले आओ। इस खेलकूद में कहीं दर्द, टीस उठे तो तुरन्त छोड़ देना। और चित्रों को देखते रहना।

एक टाँग को उठाओ। पंजे और ऐड़ी तीर की दिशा में तनी रहे।

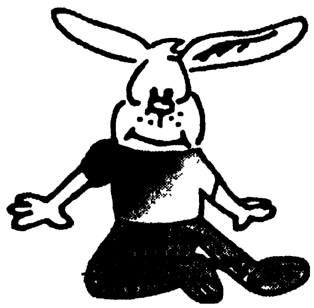
घुटना तो ऐसे उठा रहे पर घुटने से पंजे तक का हिस्सा ज़मीन के समांतर बना रहे।

एक टाँग को पकड़े-पकड़े नाक की तरफ लाओ। पर दूसरी टाँग तनी रहे।

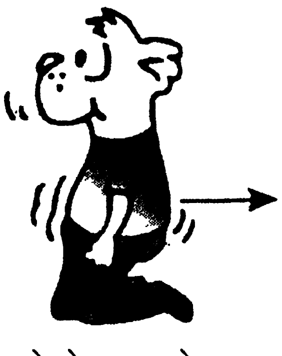


दोनों पैर सामने फैलाकर रखते हुए ज़मीन पर बैठ जाओ। ऐड़ी ज़मीन को छूती रहे। आगे और नीचे की ओर घुमाते हुए पंजों को ज़मीन पर छूआने की कोशिश करो।

पीठ के पीछे दोनों हाथ इस तरह मिलाने की कोशिश करो।



ज़मीन पर बैठकर अपनी एक ऐड़ी को जाँघ के ज़्यादा से ज़्यादा पास तो लाओ।



घुटने के बल होकर धड़ को पीछे की ओर ले जाओ।

पैरों को मोड़ते हुए और शरीर को सीधा रखते हुए कितना नीचे की ओर आ सकते हो?

क्या तुम इस तरह अपने पंजों को सिर से छुला सकते हो?

पीयूष कुमार, पाँचवीं, सैदपुर, उ.प्र.

हेमन्त ठाकुर, ग्यारहवीं, भोपाल, म.प्र.

12501